

**PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA SEKOLAH
DASAR**

SKRIPSI



Oleh :

**Novi Anisa Hidayati
NIM. 201410230311235**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

**PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA SEKOLAH
DASAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**



Oleh :

**Novi Anisa Hidayati
NIM. 201410230311235**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Novi Anisa Hidayati

Nim : 201410230311235

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 2 Februari 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

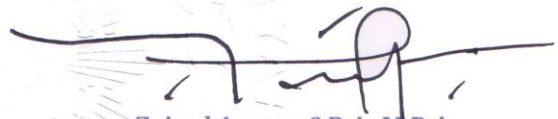
SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Ni,matuzahroh, S.Psi., M.Si..

Sekretaris/Pembimbing II,



Zainul Anwar, S.Psi., M.Psi.

Anggota I



Diah Karmiyati, Dr., M.Si.

Anggota II



Zakarija Achmat, S.Psi., M.Si.

Mengesahkan

Dekan,



Muhammad Saif Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novi Anisa Hidayati
NIM : 201410230311235
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 2 Februari 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Yang Menyatakan

Siti Maimunah, S.Psi., M.M., M.A.

Novi Anisa Hidayati

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur Penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. M. Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ni'matuzahroh, S.Psi., M.Si. dan Zainul Anwar, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberi arahan dan bimbingan yang sangat bermanfaat kepada penulis hingga penulisan skripsi ini selesai dengan baik.
3. Siti Maimunah, S.Psi., M.M., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Kedua orangtua, Buya Tashadi dan Umma Azizah Hidayati yang tak pernah hentinya mencurahkan kasih sayang serta memanjatkan do'a untuk kesuksesan dan kebahagiaan penulis sedari kecil hingga saat ini.
5. Suami tercinta, Burhanuddin Naf'an yang telah menjadi penyejuk hati bagi penulis, serta sabar dan ikhlas membantu secara lahir dan batin dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Saudara-saudaraku, Tyas Hidayatullah dan Abdurrahman Dzaki Abidin yang senantiasa memberi dukungan dan motivasi agar penulis semangat untuk segera menyelesaikan studi.
7. Guru-guru dan Adik-adik MI Muhammadiyah 2 Pontang Ambulu Jember yang telah bersedia dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian skripsi.
8. Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan semua pihak yang telah membantu penulis dan selalu memberi dukungan.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 2 Februari 2018

Penulis

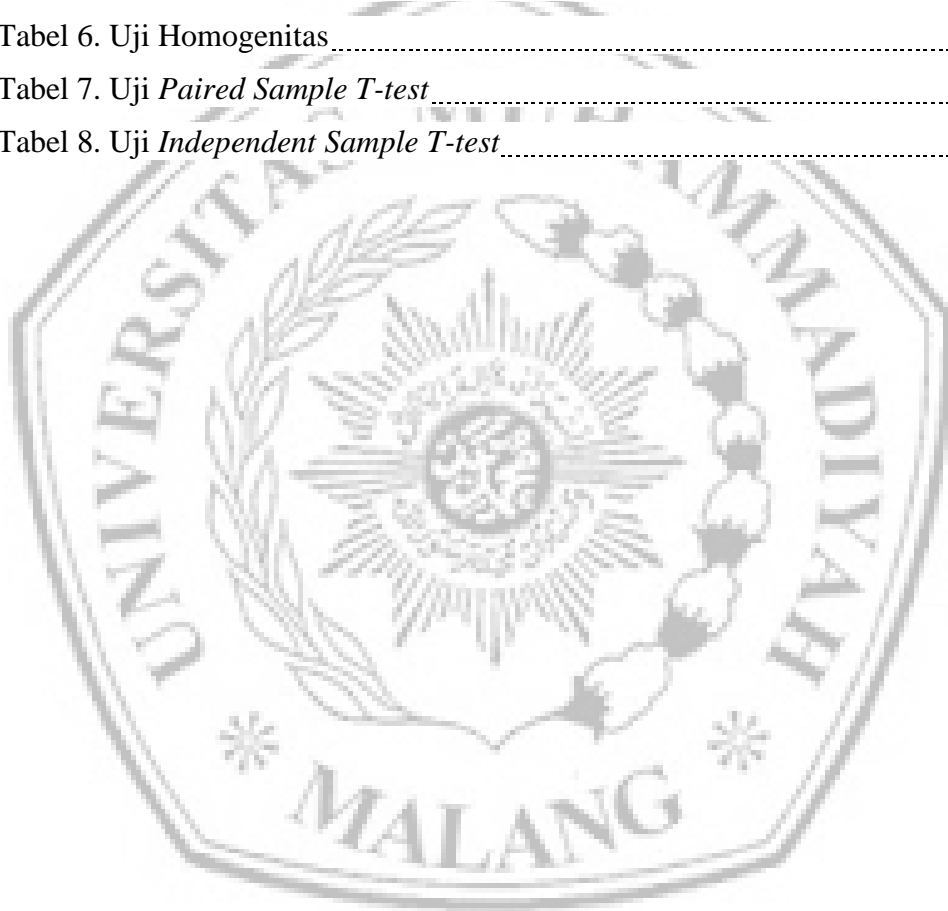
Novi Anisa Hidayati

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------------------------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | Error! Bookmark not defined. |
| SURAT PERNYATAAN | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| Kecemasan dalam Menghadapi Ujian..... | 6 |
| Pelatihan Kebersyukuran..... | 8 |
| Pelatihan Kebersyukuran dan Kecemasan Menghadapi Ujian..... | 11 |
| METODE PENELITIAN | 15 |
| Rancangan Penelitian | 15 |
| Subjek Penelitian | 15 |
| Variabel dan Instrumen Penelitian | 15 |
| Prosedur dan Analisa Data Penelitian | 16 |
| HASIL PENELITIAN | 18 |
| DISKUSI | 20 |
| SIMPULAN DAN IMPLIKASI..... | 23 |
| DAFTAR PUSTAKA | 24 |
| LAMPIRAN..... | 28 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Rancangan Penelitian..... | 14 |
| Tabel 2. Prosedur Pelatihan Kebersyukuran | 17 |
| Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian..... | 18 |
| Tabel 4. Deskriptif Rata-rata Kecemasan Menghadapi Ujian..... | 18 |
| Tabel 5. Uji Normalitas..... | 18 |
| Tabel 6. Uji Homogenitas..... | 19 |
| Tabel 7. Uji <i>Paired Sample T-test</i> | 19 |
| Tabel 8. Uji <i>Independent Sample T-test</i> | 19 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian..... | 14 |
|---|----|



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Uji Asumsi | 29 |
| Lampiran 2. Uji Hipotesa | 31 |
| Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala | 35 |
| Lampiran 4. Sebaran Item Skala | 38 |
| Lampiran 5. Kategorisasi Kecemasan Subjek | 40 |
| Lampiran 6. Data <i>Pretest</i> | 43 |
| Lampiran 7. Data <i>Posttest</i> | 46 |
| Lampiran 8. Skala <i>Pretest</i> | 49 |
| Lampiran 9. Skala <i>Posttest</i> | 53 |
| Lampiran 10. Modul Pelatihan | 57 |
| Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian | 75 |
| Lampiran 12. Dokumentasi | 77 |



PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA SEKOLAH DASAR

Novi Anisa Hidayati

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

novianisahidayati@gmail.com

Tingginya beban akademik dan ujian sekolah merupakan salah satu sumber kecemasan pada remaja dan anak-anak di sekolah saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa sekolah dasar. Pelatihan kebersyukuran adalah aktivitas yang memfokuskan siswa untuk bersyukur kepada Tuhan dan berterimakasih kepada manusia atas nikmat yang didapat baik secara hati, lisan maupun perbuatan. Pelatihan kebersyukuran mampu membangun emosi positif dan menyempitkan emosi negatif yang berdampak pada menurunnya tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian. Subjek penelitian adalah 40 siswa sekolah dasar kelas VI yang akan menghadapi ujian sekolah pada tahun 2018 dan memiliki skor skala kecemasan menghadapi ujian tergolong tinggi. Penelitian ini menggunakan eksperimen quasi dengan desain *nonrandomized pretest-posttest control group*. Analisis statistik menggunakan *independent-sample t-test* menunjukkan hasil nilai *p-value* sebesar 0,029 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan kecemasan menghadapi ujian siswa sekolah dasar.

Kata Kunci : Pelatihan kebersyukuran, kecemasan menghadapi ujian, siswa sekolah dasar

The high level of academic and school test is one source of anxiety in teenagers and children in schools today. This study aims to determine the effect of gratitude training to decrease the level of test anxiety in elementary school students. Gratitude training is an activity that focuses the students to give thanks to God and also to humans for the favors doing by heart, verbal and deeds. Gratitude training is able to build positive emotions and constrict negative emotions that impact on decreasing the test anxiety level of students. The subjects of the study were 40 elementary school students in grade VI who will face the school test in 2018 and have anxiety scale scores in high category. This study used quasi experiment with nonrandomized pretest-posttest control group design. Statistical analysis using independent-sample t-test show the result of p-value of 0,029 ($p < 0,05$). So it can be concluded the results of this study indicate a significant influence of gratitude training towards decreasing test anxiety level of elementary school students.

Keywords : Gratitude training, test anxiety, elementary school students

Kecemasan merupakan kelompok gangguan psikiatri yang paling banyak dialami oleh individu di sekitar kita. Kecemasan dapat terjadi pada semua kalangan dan usia dengan stresor (sumber tekanan) yang berbeda-beda. Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 menunjukkan bahwa sepertiga jumlah penduduk Indonesia mengalami gangguan mental dengan tipe kecemasan dan depresi berat sebagian besar dialami oleh golongan usia anak-anak hingga dewasa (Riskesdas, 2013).

Survei kesehatan mental yang dilakukan kepada sebanyak 20.000 remaja dan anak-anak usia 6 hingga 16 tahun mengungkap prevalensi intensitas kecemasan. Hasil survei menyimpulkan bahwa sebesar 62% kadang merasa cemas, 20% sering merasa cemas dan 38% menunjukkan intensitas rasa cemas yang tinggi dengan mayoritas remaja berusia 16 tahun. Survei ini juga mengungkapkan bahwa seiring bertambahnya usia, remaja dan anak-anak memiliki kecenderungan untuk mengalami peningkatan gangguan kecemasan (Blumer, 2015).

Tingginya beban akademik dan ujian sekolah menjadi salah satu sumber kecemasan yang terjadi pada remaja dan anak-anak di sekolah. Pada akhir abad 20 ini, ujian sekolah dirancang dengan kualifikasi dan kriteria kelulusan yang semakin rumit untuk menilai kemampuan siswa agar memenuhi standar pendidikan secara nasional maupun internasional (Connolly, Klenowski & Wyatt-Smith, 2012). Berdasarkan Permendikbud No 3 Tahun 2017 tentang Penilaian Hasil Belajar oleh Pemerintah dan Penilaian Hasil Belajar oleh Satuan Pendidikan disebutkan ada tiga jenis ujian yang harus ditempuh oleh peserta didik agar lulus dari satuan pendidikan, yakni Ujian Nasional (UN), Ujian Sekolah Berstandar Nasional (USBN) dan Ujian Sekolah (US). Kualifikasi bertambah dengan kebijakan ujian berbasis komputer (*computer-based test*) di beberapa sekolah. Terjadinya *machine errors* seperti terputusnya jaringan internet, kerusakan komputer, hingga mati listrik yang tak terduga menjadi faktor yang menambah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah tahun 2017.

Siswa yang akan menghadapi ujian sekolah cenderung mengalami kegelisahan saat menunggu pelaksanaan ujian tiba, muncul perasaan takut menghadapi ujian, siswa menjadi susah untuk berkonsentrasi saat belajar dan mengalami penurunan kualitas tidur (Mukhlis & Koentjoro, 2015). Kekhawatiran siswa mengenai bagaimana performa akademik akan dinilai oleh orang lain, dimanifestasikan baik secara fisik, kognitif, afektif, dan perilaku ini disebut sebagai kecemasan dalam menghadapi ujian atau juga dikenal dengan istilah *test anxiety* (Yeo, Goh, & Liem, 2016).

Test anxiety atau kecemasan menghadapi ujian ini banyak dialami oleh siswa sekolah. Studi deskriptif oleh Widyartini dan Diniarti (2016) di sebuah sekolah di Kota Denpasar menunjukkan hasil bahwa siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional tahun 2016 sebesar 68,4% dan sisanya 31,5% tergolong normal. Dari sebanyak siswa yang mengalami kecemasan tersebut rinciannya adalah sebesar 11,5% mengalami kecemasan kategori sangat berat, 26,9% tergolong kategori berat, 36,5% mengalami kecemasan kategori sedang, dan 25% termasuk dalam kategori ringan.

Para peneliti banyak mengungkapkan dampak negatif siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian terlalu tinggi. Menurut Gerwing *et al* (2015) *test anxiety* bisa menurunkan prestasi belajar siswa, menurunkan nilai indeks prestasi kumulatif dan meningkatkan angka putus sekolah serta *drop out* di perguruan tinggi. *Test anxiety* juga tergolong kondisi psikologis yang membahayakan sebab mampu menyebabkan siswa merasa khawatir, tegang, *over-stimulation* serta mempengaruhi performa akademik siswa, motivasi dan kepercayaan diri dalam pemecahan masalah (Yeo, Goh, & Liem, 2016). Hal ini sesuai dengan tahap perkembangan moral level konvensional Kohlberg (dalam Santrock, 2012) bahwa penetapan standar orang lain seperti orangtua atau pemerintah mampu mempengaruhi penilaian diri siswa. Kecemasan tinggi yang dialami siswa menghadapi ujian disebabkan anggapan bahwa hasil ujian mampu menciptakan penilaian dirinya di masyarakat. Siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian dalam kategori sedang, cenderung bermanfaat untuk mendorong siswa menyelesaikan soal atau siaga dalam situasi yang menegangkan (Lowe, 2015). Sedangkan siswa yang tidak mampu mengelola kecemasan ujian dengan baik, mampu memicu tindakan yang dianggap ekstrem dan melanggar norma.

Studi banyak mengungkap hasil korelasi positif antara *test anxiety* dengan *suicide attempts* atau upaya bunuh diri siswa di sekolah (Nepon *et al.*, 2010; Bathla *et al.*, 2015). Kecenderungan siswa berperilaku melanggar norma dalam ujian ditemukan dari hasil penelitian Firmantyo dan Alsa (2016) yang menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan akademik dan integritas akademik siswa SMAN Y. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan akademik siswa dalam menghadapi ujian nasional maka semakin rendah integritas atau kejujuran siswa dalam mengerjakan ujian nasional. Padahal integritas merupakan faktor yang berpengaruh terhadap profesionalitas kerja individu di masa depan.

Mengacu pada beberapa hasil penelitian tersebut maka dapat digarisbawahi bahwa kecemasan siswa sekolah yang sebagian besar berada pada tahapan perkembangan remaja dan anak-anak ini perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat di sekolah, khususnya saat momen siswa akan menghadapi ujian sekolah.

Madrasah Ibtidaiyah (MI) Muhammadiyah 2 Pontang Ambulu Jember juga akan melaksanakan Ujian Sekolah (US) tahun 2018 bagi siswa kelas VI. Berdasarkan hasil asesmen dengan menggunakan tiga metode identifikasi masalah yakni observasi, wawancara dan kuesioner diketahui bahwa siswa kelas VI MI Muhammadiyah 2 sebagian besar menunjukkan kecemasan menghadapi ujian tergolong tinggi baik ditinjau dalam aspek fisik, kognitif, afektif, dan perilaku.

Hasil wawancara dengan wali kelas VI (Bapak N) menuai hasil bahwa siswa kelas VI tergolong menurun dalam motivasi belajar di kelas dan lebih suka bermain-main. Siswa yang lebih memilih bermain daripada belajar di dalam kelas ini menunjukkan bahwa secara kognitif mengalami kesulitan berkonsentrasi yang mengarah pada karakteristik kecemasan dalam menghadapi ujian (Maher dalam Calhoun & Acocella, 1990). Hal ini senada dengan studi korelasional yang dilakukan oleh Suardana dan Simarmata (2013) bahwa semakin rendah motivasi belajar siswa di dalam kelas maka semakin tinggi kecemasan siswa menjelang ujian. Hasil observasi di dalam kelas menunjukkan beberapa siswa terlihat mengerjakan tugas sambil memainkan alat tulis dan beberapa kali bergerak kesana

kemari di dalam kelas. Siswa yang melakukan gerakan neurotik seperti menggerak-gerakkan bagian tubuh (kaki, tangan, dll) ini menunjukkan simptom perilaku cemas (Maher dalam Calhoun & Acocella, 1990). Kemudian berdasarkan hasil pengisian kuesioner diketahui bahwa sebesar 66% siswa kelas VI MI Muhammadiyah 2 mengalami kecemasan dengan kategori tinggi.

Kini merupakan saatnya sekolah mulai memfokuskan diri dalam menangani masalah kecemasan siswa dan berupaya meningkatkan *student well-being* siswabelajar di sekolah. Sebagaimana Waters (2011) memaparkan bahwa komponen penting dalam konseptualisasi pendidikan abad 21 adalah untuk mengembangkan siswa yang menyeluruh ‘whole’ dari segi sosial, emosional, moral, dan intelektual. Fungsi sekolah tidak hanya meningkatkan kemampuan kognitif namun juga membangun ketahanan atau resiliensi siswa menghadapi masalah di kehidupan sosialnya. Oleh karena itu diperlukan sebuah intervensi yang tepat dalam melatih kemampuansosioemosional siswa saat mengalami kecemasan menghadapi ujian.

Berikut merupakan bentuk terapi atau intervensi yang pernah digunakan beberapa sekolah untuk menangani kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, yaitu *cognitive behavioral therapy* (Yeo, Goh, & Liem, 2016), terapi *expressive writing* (Allen, 2017; Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2017), intervensi *daily mindful breathing* (Cho et al., 2016), *group counseling* (Horowitz, 2017) membaca dan mentadabburi al-Qur’an (Yudhani et al., 2017) dan pelatihan kebersyukuran (Mukhlis & Koentjoro, 2015).

Berdasarkan beberapa ulasan tersebut, peneliti kemudian mengembangkan intervensi pelatihan kebersyukuran sebagai intervensi dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa sekolah dasar. Berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015), pelatihan kebersyukuran pada penelitian ini disusun berdasarkan tiga aspek kebersyukuran menurut Al-Jauziyyah (2010) yakni bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan. Aspek tersebut lebih sesuai diberikan kepada siswa sekolah dasar yang berada dalam tahap perkembangan kognitif operasional konkret Piaget (dalam Santrock, 2012). Pelatihan kebersyukuran ini juga menggabungkan pendekatan *personal* dan *transpersonal* menurut Peterson dan Seligman (2004) yakni bersyukur kepada Tuhan dan kepada manusia dengan menggunakan teknik-teknik bersyukur psikologi positif yang telah ada dan dikembangkan oleh peneliti sesuai dengan perkembangan kognitif siswa sekolah dasar.

Menurut Snyder dan Lopez (2002) kebersyukuran merupakan upaya menumbuhkan emosi positif dalam diri individu. Upaya tersebut meliputi mengidentifikasi pikiran-pikiran tidak bersyukur dan menggantinya dengan pikiran yang bersyukur, melakukan *positive self-talk*, mengoreksi diri setiap hari apa saja hal-hal yang disyukuri kemudian ditulis dalam *gratitude journal*. Pelatihan kebersyukuran melatih individu untuk mengganti pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang lebih positif dengan cara bersyukur sehingga memunculkan emosi positif dalam diri individu. Sebagaimana Emmons dan McCollough (2004) menjelaskan bahwa individu yang bersyukur mengalami afek positif seperti lebih sering mengalami kebahagiaan, menikmati kepuasan dalam

hidup, lebih banyak berharap, dan cenderung kurang mengalami depresi, kecemasan dan iri hati.

Studi sebelumnya oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) menunjukkan keefektifan pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan kecemasan yang signifikan pada siswa SMAN Y di Yogyakarta dalam menghadapi ujian. Setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran siswa mengaku bahwa dirinya tidak lagi merasa gelisah memikirkan ujian, siswa beranggapan bahwa ujian merupakan masalah yang harus dihadapi bukan dihindari, yang penting adalah usaha untuk mempersiapkannya. Kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki siswa juga meningkat dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Siswa juga mengaku pelatihan kebersyukuran mampu memberi pandangan baru yang lebih baik terhadap bagaimana merespons sumber kecemasan yang muncul pada diri siswa dalam menghadapi ujian. Tahapan pelatihan kebersyukuran ini diambil dari teknik bersyukur dari Watkins (2014) yaitu *recounting*, *reflecting*, *expression* dan *reappraisal*.

Pelatihan kebersyukuran pada penelitian ini menggunakan pendekatan bersyukur menurut Peterson dan Seligman (2004) yang merupakan penggabungan dari bersyukur secara *transpersonal* dan *personal*. Bersyukur secara *personal* yaitu rasa berterima kasih yang ditujukan pada sesama dan bersyukur secara *transpersonal* yaitu ungkapan terimakasih kepada Tuhan atas karunia yang diberikan melalui orang lain. Salah satu teknik bersyukur yang diberikan dalam pelatihan ini dicontohkan Snyder dan Lopez (2002) bahwa kebersyukuran dapat diasah dengan cara mengidentifikasi pikiran-pikiran tidak bersyukur dan menggantinya dengan pikiran yang bersyukur, melakukan *positive self-talk* dan mengoreksi diri setiap hari dengan menulis *gratitude journal*. Sehingga melalui pelatihan kebersyukuran ini diharapkan siswa mampu membangun emosi positif dengan menerima keadaan mereka saat ini atau bersyukur pada diri sendiri sebagai upaya mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian serta meningkatkan *wellbeing* siswa di sekolah.

Beberapa penelitian lain juga membuktikan keefektifan pelatihan kebersyukuran dalam penanganan gangguan kecemasan serta peningkatan *wellbeing* individu. Hal ini tidak terbatas hanya pada siswa sekolah namun juga pada individu dewasa. Studi yang dilakukan oleh Southwell dan Gould (2017) melaporkan bahwa pelatihan *gratitude diary* kepada sebanyak 120 partisipan usia 18 tahun ke atas di Australia mampu menurunkan skor simptom kecemasan, depresi, gangguan kesulitan tidur serta mampu meningkatkan skor *subjective well-being*. Rahmanita, Uyun dan Sulistyarini (2016) juga mempraktikkan pelatihan kebersyukuran pada penderita hipertensi usia 40 hingga 60 tahun yang memiliki kecemasan dan tingkat stres yang tinggi dan hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan dalam skor *subjective well-being*. Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa pelatihan kebersyukuran berdampak pada penurunan tingkat stres sebanyak 14 Guru sekolah inklusi di Yogyakarta (Leguminosa, Nashori & Rachmawati, 2017). Kemudian terdapat juga studi korelasional antara kebersyukuran dan kecemasan yang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada sebanyak 60 orang ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin (Umi & Mubarak, 2017).

Meski begitu, tak semua studi mendukung kebersyukuran sebagai upaya dalam penurunan simptom kecemasan. Hasil meta analisis oleh Sin dan Lyubomirsky (2009) mengungkapkan bahwa intervensi psikologi positif seperti *gratitude*, *resilience*, *mindfulness*, *hope* dan lainnya lebih efektif digunakan sebagai intervensi yang mampu membangun faktor positif dalam diri individu, seperti *psychological well-being* dan *happiness*. Intervensi-intervensi tersebut tidak efektif jika berfokus pada penghilangan atau pengurangan faktor negatif yang ada dalam diri individu seperti kecemasan, depresi, stres dan lainnya.

Menanggapi hal tersebut, Dunn (2017) berargument bahwa *gratitude* sebagai salah satu *positive psychology intervention* merupakan intervensi yang juga efektif diberikan untuk populasi klinis. Hal ini dikarenakan selain mampu membangun emosi positif yang membantu kita untuk meningkatkan kesejahteraan atau *wellbeing*, juga disebutkan mampu menyempitkan emosi negatif sehingga berdampak pada menurunnya tingkat gangguan kecemasan pada diri individu tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa sekolah dasar? Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan kecemasan menghadapi ujian siswa yang mengikuti pelatihan kebersyukuran dibanding siswa yang tidak mengikuti pelatihan kebersyukuran. Manfaat penelitian yang dilakukan ini dapat menjadi masukan bagi sekolah atau lembaga pendidikan dalam upaya mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian serta meningkatkan *school of wellbeing* guna mewujudkan program sekolah yang positif dan menyeluruh 'whole' baik dalam peningkatan sosial, emosional, moral dan intelektual.

Kecemasan dalam Menghadapi Ujian

Test anxiety atau kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan kombinasi kekhawatiran dan ketakutan akan kegagalan serta rangsangan fisiologis yang terjadi sebelum atau selama situasi ujian yang secara signifikan dapat mengganggu performa ujian (Zeidner, 1998). Sarason (1984) mendefinisikan kecemasan dalam menghadapi ujian sebagai konstruksi multidimensional yang terdiri dari komponen kognitif, emosional, perilaku, dan fisiologis individu yang khawatir mengenai bagaimana kinerja penilaian akan dinilai oleh orang lain.

Kecemasan menghadapi ujian merupakan sebuah reaksi emosi negatif yang berasal dari persepsi individu terhadap sumber kecemasan dengan karakteristik spesifik berupa situasi ujian. Siswa sekolah memandang ujian sebagai situasi yang mengancam dan menakutkan sehingga memunculkan perasaan partisipatif dan penilaian kognitif yang bersifat negatif seperti kekhawatiran, ketakutan dan ketidakmampuan dalam menghadapi situasi ujian (Lazarus & Folkman, 1984).

Karakteristik utama kecemasan meliputi gangguan pada kognitif, afektif dan fisiologis, namun kecemasan terhadap ujian lebih berpotensi mengganggu siswa secara akademis. Lowe (2015) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan yang cenderung moderat atau sedang mampu membawa benefit bagi siswa untuk digunakan sebagai dorongan menyelesaikan soal ujian atau siaga dalam situasi

yang menegangkan. Sedangkan kecemasan yang tinggi mampu menyebabkan kesulitan dalam atensi dan penurunan dalam prestasi akademik siswa di sekolah. Kecemasan tinggi juga bisa mengurangi *working memory*, membingungkan akal, meningkatkan kesalahan pengerjaan ujian dan menurunkan skor ujian (Allen, 2017).

Selain itu, kecemasan terlalu tinggi yang dialami siswa juga mengganggu siswa secara psikologis, sebab mampu menyebabkan siswa merasa khawatir, tegang, *over-stimulation* serta menurunkan motivasi dan juga kepercayaan diri dalam pemecahan masalah (Yeo, Goh & Liem, 2016). Mahler (dalam Calhoun & Acocella, 1990) menyebutkan bahwa ada sebanyak tiga reaksi kecemasan yang secara umum ditunjukkan oleh individu yang mengalami kecemasan, yaitu:

- a. Aspek afeksi : individu memiliki perasaan ketakutan yang mendalam terhadap suatu hal yang dialami secara sadar. Individu cenderung mudah tersinggung, tidak sabar, sering mengeluh dan secara terus menerus merasa khawatir akan sesuatu yang menimpanya.
- b. Aspek kognitif : individu memiliki kekhawatiran terhadap konsekuensi-konsekuensi yang mungkin akan dialami pada sesuatu yang akan dihadapi. Kekhawatiran yang terus meningkat ini mampu mengganggu kemampuan kognitif individu tersebut, contohnya sulit berkonsentrasi, mudah panik, pikiran kacau dan menjadi pelupa.
- c. Aspek fisik : individu mengalami reaksi tubuh seperti berkeringat, meskipun udara sedang tidak panas, jantung berdebar terlalu kencang, tangan atau kaki terasa dingin, gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, muka tampak pucat, susah tidur, sering buang air kecil, otot dan persendian terasa kaku, dan terkadang mengerak-gerakkan wajah atau anggota tubuh dalam frekuensi yang berlebihan.

Nevid, Rathus & Greene (2005) juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ciri-ciri kecemasan yang terdiri dari ciri fisik, kognisi dan perilaku, sebagaimana penjelasan berikut ini:

- a. Fisik : individu mengalami reaksi fisik seperti banyak berkeringat, pusing, tangan atau tubuh gemetar, jantung berdebar, nafas pendek, wajah memerah, leher dan punggung terasa kaku, merasa lemas atau mati rasa, sakit perut atau mual, gangguan sulit menelan dan sering buang air kecil.
- b. Kognitif : individu mengalami kekhawatiran akan sesuatu dan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, memiliki keyakinan tanpa ada penjelasan yang jelas bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, sulit untuk berkonsentrasi, merasa terancam oleh orang atau peristiwa dan merasa ketakutan tidak mampu mengatasi masalah.
- c. Perilaku : individu melakukan gerakan-gerakan neurotik seperti menggerak-gerakkan bagian tubuh contohnya kaki, tangan, dan lainnya, memainkan pena, berperilaku menghindar dan bergantung pada orang lain atau dependen.

Simptom-simptom kecemasan yang ditunjukkan oleh siswa remaja usia sekolah bisa disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis baik dari orangtua atau dari pihak sekolah (Santrock, 2012). Orangtua dan sekolah

sebagian besar menaruh harapan tinggi pada siswa agar mampu melewati ujian dengan baik dan mendapatkan nilai yang sempurna. Sehingga siswa yang akan menghadapi ujian memforsir diri untuk mempersiapkan ujian agar mampu memenuhi standar kelulusan ujian sekolah dan merasa cemas jika tidak mampu mendapatkan skor yang memuaskan. Siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan fenomena yang umum dialami para remaja dan anak-anak usia sekolah. Hal ini memiliki keterkaitan dengan tahapan perkembangan moral level konvensional Kohlberg (dalam Santrock, 2012) yang menjelaskan bahwa penilaian moral siswa sekolah dasar dibangun berdasarkan hasil penetapan standar orang lain, misalnya orangtua atau pemerintah.

Berdasarkan teori tahapan perkembangan moral tersebut dapat diketahui bahwa siswa sekolah berkeyakinan hasil ujian merupakan prediktor yang menentukan nilai moral atau baik buruknya penilaian dirinya di masyarakat. Penilaian ini didukung oleh teori tahap perkembangan kognitif Piaget (dalam Santrock, 2012) yang menjelaskan bahwa siswa sekolah dasar hingga sekolah menengah berada dalam tahap operasional formal dimana siswa mulai mengembangkan gambaran mengenai keadaan ideal tentang dirinya di masa depan dan mulai mempersiapkan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi di masa depan.

Akibatnya, siswa yang merasa cemas berlebihan akan hasil performa akademiknya dalam ujian menunjukkan beberapa kecenderungan untuk berperilaku menyimpang menjelang pelaksanaan ujian. Hasil penelitian oleh Firmantyo dan Alsa (2016) menunjukkan korelasi negatif antara kecemasan dan integritas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional maka semakin rendah integritas atau kejujuran siswa dalam mengerjakan ujian nasional. Studi juga banyak mengungkap hasil korelasi positif antara kecemasan menghadapi ujian dengan *suicide attempts* atau upaya bunuh diri siswa di sekolah (Nepon *et al.*, 2010; Bathla *et al.*, 2015).

Siswa laki-laki dan siswa perempuan menunjukkan adanya perbedaan dalam tingkat kecemasan. Siswa perempuan menunjukkan lebih banyak ciri depresi dan kecemasan daripada siswa laki-laki, yang ditunjukkan pada lingkup penerimaan diri, *self-blame* dan fokus positif (Garnefsky & Kraaij, 2016). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa skor rata-rata kecemasan akademis siswa laki-laki tergolong lebih rendah dibandingkan rata-rata tingkat kecemasan akademis siswa perempuan kelas X di Sekolah Menengah Atas 2 Ungaran (Saputra & Widayanti, 2014).

Pelatihan Kebersyukuran

Pelatihan menurut Davis (2008) adalah proses yang direncanakan untuk mengubah sikap, menambah pengetahuan dan mengasah keterampilan atau *skill* tertentu melalui pengalaman belajar untuk mencapai kinerja efektif dalam berbagai kegiatan memenuhi kebutuhan saat ini dan masa depan. Kebersyukuran dalam konsep Psikologi positif menurut Peterson dan Seligman (2004) adalah perasaan bahagia dan berterimakasih atas pemberian atau karunia yang telah didapatkan, dimana pemberian itu berasal dari seseorang maupun situasi atau momen yang membawa kedamaian. Kebersyukuran menunjukkan sebuah kualitas

akan penghormatan, apresiasi dan rasa syukur yang dirasakan pada saat ini (Snyder & Lopez, 2002).

Kebersyukuran juga didefinisikan sebagai emosi yang berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Sebagaimana Fitzgerald (dalam Snyder & Lopez, 2002) mengemukakan bahwa kebersyukuran memiliki beberapa komponen bersyukur meliputi; a) Apresiasi hangat kepada orang lain atau sesuatu, meliputi cinta dan kasih sayang, b) Niat baik (*goodwill*) meliputi keinginan untuk membantu orang lain, keinginan untuk berbagi, c) Kecenderungan bertindak positif, meliputi intensi menolong, membalas kebaikan, beribadah dan lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran adalah aktivitas yang memfokuskan individu mensyukuri nikmat yang didapat dalam kehidupan dan diwujudkan melalui perbuatan baik dan ungkapan rasa terimakasih.

Pelatihan kebersyukuran dalam penelitian ini merupakan sebuah inovasi atau pengembangan pelatihan yang berbeda dari penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015). Pelatihan kebersyukuran yang akan diberikan pada penelitian ini disusun berdasarkan tiga aspek kebersyukuran menurut Al-Jauziyyah (2010) yakni bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatanyang menggabungkan dua pendekatan bersyukur *personal* dan *transpersonal* oleh Peterson dan Seligman (2004). Teknik pelatihan ini juga menggunakan teknik-teknik bersyukur psikologi positif yang telah ada namun dikembangkan dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif siswa sekolah dasar kelas VI.

Pelatihan kebersyukuran dalam penelitian ini mempraktikkan kebersyukuran dalam konsep Islam yang mendahulukan rasa syukur kepada Allah SWT sebelum berterimakasih kepada manusia atas nikmat dari Allah SWT. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 152 berikut:

فَاذْكُرُونِيْٓ اَذْكُرْكُمْ وَاَسْكُرُوْا لِيْٓ ۖ وَلَا تَكْفُرُوْنَ (١٥٢)

Artinya :

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (ni'mat)-Ku” (QS Al-Baqarah 2:152)

Setelah bersyukur kepada Allah, ungkapan rasa terimakasih disampaikan kepada manusia sebagai perantara nikmat yang didapatkan dari Allah. Sebagaimana hadits yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW berikut:

لَا يَشْكُرُ اللّٰهَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ

Artinya :

“Tidak dikatakan bersyukur pada Allah bagi siapa yang tidak tahu berterima kasih pada manusia.” (HR. Abu Daud no. 4811 dan Tirmidzi no. 1954. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Berdasarkan ayat dan hadits di atas menunjukkan bahwa praktik bersyukur dilakukan dalam dua tahapan, yakni pertama bersyukur kepada Allah SWT sebagai Tuhan yang telah memberikan nikmat, kemudian berterimakasih kepada manusia sebagai perantara atas nikmat dari Allah SWT. Hal ini juga dijelaskan oleh Peterson dan Seligman (2004) dalam konsep Psikologi positif yang meyakini adanya dua jenis pendekatan bersyukur, yaitu:

- a. *Personal* adalah rasa berterima kasih yang ditujukan kepada orang lain secara khusus yang telah memberikan kebaikan.
- b. *Transpersonal* adalah ungkapan terima kasih kepada Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada dunianya. Maslow (dalam Peterson & Seligman, 2004) menyatakan bahwa bentuk dasarnya berupa pengalaman puncak (*peak experience*), yaitu sebuah momen pengalaman kekhusyukan yang melimpah.

Al-Jauziyyah (2010) menjelaskan bahwa individu yang bersyukur adalah terlihatnya tanda-tanda nikmat Allah pada hatinya, pada lisan dalam bentuk pujian dan pada perbuatan dalam bentuk taat dan tunduk kepada-Nya, sehingga individu yang bersyukur mampu menggunakan lidah, hati dan anggota badannya untuk mencintai Allah, tunduk pada-Nya, dan menggunakan nikmat-nikmat-Nya di jalan yang diridhai-Nya. Berikut merupakan rincian aspek bersyukur menurut Al-Jauziyyah (2010):

- a. Bersyukur dengan hati : merupakan bentuk pengakuan dalam hati bahwa telah mendapatkan nikmat, karunia dan kebahagiaan dalam hidup. Syukur dengan hati akan membuat seseorang merasakan keberadaan nikmat itu pada dirinya. Nikmat tersebut diungkapkan melalui rasa syukur serta pengakuan adanya Allah, sebagai Sang pemberi nikmat kebaikan dan karunia.
- b. Bersyukur dengan lisan : mengucapkan dan menyebutkan nikmat yang telah didapatkan sebagai pengakuan atas rasa syukur yang dirasakan terhadap karunia yang diberikan, dengan menyanjung dan memuji Allah dengan penuh kecintaan, serta menyebut-nyebut nikmat itu sebagai pengakuan atas karunia-Nya dan kebutuhan terhadapNya, bukan karena riya, pamer atau sombong.
- c. Bersyukur dengan perbuatan : menggunakan anggota tubuh sebagai sarana untuk bersyukur, baik tangan, kaki, kepala dan organ lainnya. Contohnya dengan bersujud kepada Allah, bersilaturahmi kepada saudara, mengucapkan terimakasih dan lainnya.

Pengungkapan rasa syukur melalui hati, lisan dan perbuatan mampu mendatangkan banyak dampak positif dalam diri individu. Kebersyukuran dapat menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu serta memperbesar munculnya emosi positif dalam dirinya. Emosi positif yang dimaksud adalah emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, optimisme dan rasa empati pada sesama (Sulistyarini, 2010). Dampak-dampak positif yang muncul dari ungkapan rasa syukur ini telah disebutkan Allah SWT dalam QS Ibrahim ayat 7 bahwa dengan bersyukur kepada-Nya maka Allah akan menambah nikmat-Nya kepada hamba-hambaNya.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (٧)

Artinya :

"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni'mat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (ni'mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih" (QS Ibrahim 14:7)

Kebersyukuran pada diri individu dengan menggunakan hati, lisan dan perbuatan dapat dilatih dan diasah lewat aktivitas yang mengajak individu untuk bersyukur atau disebut sebagai pelatihan kebersyukuran. Menurut Snyder dan Lopez (2002) kebersyukuran dapat diajarkan dan diasah dengan cara mengidentifikasi pikiran-pikiran tidak bersyukur dan menggantinya dengan pikiran yang bersyukur, melakukan *positive self-talk* dan mengoreksi diri setiap hari dengan menulis *gratitude journal*. Pelatihan kebersyukuran melatih individu untuk mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif dengan cara bersyukur sehingga memunculkan emosi positif dalam diri individu. Emmons dan McCollough (2004) menjelaskan bahwa individu yang bersyukur akan mengalami afek positif, seperti lebih sering mengalami kebahagiaan, menikmati kepuasan dalam hidup, lebih banyak berharap, dan cenderung kurang mengalami depresi, kecemasan dan iri hati.

Terdapat sebuah studi korelasional antara kebersyukuran dan kecemasan yang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada sebanyak 60 orang ibu hamil trimester tiga di Banjarmasin (Umi & Mubarak, 2017). Studi yang dilakukan oleh Southwell dan Gould (2017) melaporkan bahwa pelatihan *gratitude diary* kepada sebanyak 120 partisipan usia 18 tahun ke atas di Australia mampu menurunkan skor simptom kecemasan, depresi, gangguan kesulitan tidur serta mampu meningkatkan skor *subjective well-being*. Rahmanita, Uyun dan Sulistyarini (2016) juga mempraktikkan pelatihan kebersyukuran pada penderita hipertensi usia 40 hingga 60 tahun yang memiliki kecemasan dan tingkat stres yang tinggi dan hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan dalam skor *subjective well-being*. Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa pelatihan kebersyukuran berdampak pada penurunan tingkat stres sebanyak 14 Guru sekolah inklusi di Yogyakarta (Leguminosa, Nashori & Rachmawati, 2017).

Pelatihan kebersyukuran ini akan diberikan melalui pendekatan secara berkelompok. Supratiknya (2011) menyatakan bahwa pengalaman belajar lebih efektif disampaikan lewat pendekatan kelompok, sebab jenis pengetahuan atau keterampilan yang perlu ditumbuhkan dalam diri individu secara wajar menuntut kehadiran orang lain sebagai mitra berbagi atau beraktivitas, dan jenis permasalahan yang dialami masing-masing individu seringkali kurang lebih sama.

Pelatihan Kebersyukuran dan Kecemasan Menghadapi Ujian

Pelatihan kebersyukuran merupakan aktivitas yang bertujuan untuk membangun perasaan, perilaku dan pemikiran positif melalui rasa syukur atas segala nikmat yang telah didapat dengan cara bersyukur kepada Tuhan dan kepada manusia melalui hati, lisan dan perbuatan. Mekanisme yang ada di dalam pelatihan kebersyukuran mampu menyempitkan emosi negatif sehingga berdampak pada

menurunnya tingkat gangguan kecemasan, depresi dan stres pada diri individu. Sebagaimana hasil penelitian oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran kepada siswa SMAN Y di Yogyakarta mampu memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Siswa mengaku bahwa setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran dapat memberikan alternatif pikiran baru tentang bagaimana merespons saat kecemasan muncul, dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan.

Pelatihan kebersyukuran ini diharapkan mampu menjadi sebuah alternatif untuk mengatasi permasalahan siswa sekolah dasar yang mengalami kecemasan menghadapi ujian sehingga dapat meningkatkan emosi positif, kepercayaan diri dan optimisme siswa menghadapi ujian. Pelatihan kebersyukuran yang akan diberikan ini disusun berdasarkan tiga aspek kebersyukuran, yakni bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perilaku (Al-Jauziyyah, 2010). Pelatihan kebersyukuran ini juga menggabungkan jenis pendekatan bersyukur menurut Peterson dan Seligman (2004) yaitu secara *personal* dan *transpersonal*. Salah satu teknik yang diberikan dalam pelatihan ini dicontohkan Snyder dan Lopez (2002) dengan cara mengidentifikasi pikiran-pikiran tidak bersyukur dan menggantinya dengan pikiran yang bersyukur, melakukan *positive self-talk* dan menulis *gratitude journal*.

Melalui pelatihan kebersyukuran ini diharapkan siswa mampu membangun emosi positif, pemikiran positif dan perilaku positif melalui cara bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan sehingga siswa mampu menerima keadaan mereka saat ini atau bersyukur pada diri sendiri sebagai upaya mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian. Adapun teknik-teknik pelatihan kebersyukuran yang akan diberikan kepada siswa yakni:

1. Bersyukur dengan hati

- a. *Identifying Self*

Identifying self dalam kebersyukuran menurut Miller (dalam Emmons dan Shelton, 2005) adalah (1) mengenali pikiran-pikiran tidak bersyukur atau tidak berterimakasih dalam kehidupan sehari-hari, (2) merumuskan pikiran-pikiran yang mendukung rasa bersyukur dan berterimakasih, (3) menggantikan pikiran-pikiran tidak bersyukur dengan pikiran yang mendukung rasa syukur kemudian (4) menerjemahkan rasa syukur dalam contoh perilaku kehidupan sehari-hari. Teknik *identifying self* ini diaplikasikan pada siswa melalui media video tentang contoh hati yang bersyukur dan yang tidak bersyukur kepada nikmat Allah dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian siswa secara bersama-sama diajak untuk mengganti hati yang tidak bersyukur tersebut dengan hati yang bersyukur terhadap nikmat yang telah diberikan Allah SWT.

- b. *Three Blessing*

Intervensi ini disusun oleh Seligman *et al* (2009) untuk meningkatkan *wellbeing* siswa di sekolah serta mengurangi simptom kecemasan dan depresi pada siswa. Teknik *three blessing* atau tiga kebahagiaan ini diaplikasikan dengan mengajak siswa untuk merenungkan tiga hal

kebahagiaan yang terjadi pada hari itu, mengapa tiga hal tersebut bisa berjalan dengan baik sehingga patut untuk disyukuri. Contoh *three blessing* yang dimaksud bisa merupakan hal-hal kecil seperti “Segala puji bagi Allah sebab hari ini bisa menjawab soal matematika yang sangat sulit” atau “Aku bersyukur kepada Allah hari ini ada salah seorang teman memberiku sepotong kue”. Teknik *three blessing* juga selanjutnya mengajak siswa untuk menuliskan tiga kebahagiaan yang telah direnungkan tersebut kedalam jurnal kebahagiaan atau *gratitude journal*. Sebab dengan menuliskan *three blessing* dalam *gratitude journal*, siswa mampu secara teratur dan terus-menerus melakukan teknik tersebut.

2. Bersyukur dengan lisan

a. *Positive Self-Talk*

Menurut Snyder dan Lopez (2002) kebersyukuran dapat diasah dengan cara melakukan *positive self-talk*. *Positif self-talk* merupakan pendekatan kognitif yang mampu membuat individu berpikir positif lewat berbicara pada diri sendiri. Individu yang bersyukur menurut Al-Jauziyyah (2010) adalah individu yang menggunakan lisannya untuk mengucapkan dan menyebutkan nikmat Allah sebagai pengakuan atas rasa syukur terhadap karunia yang diberikan. Teknik *positive self-talk* ini bisa dipraktikkan pada siswa dengan cara membuat “bunga yang bersyukur”. Bunga dua dimensi terbuat dari kertas yang tiap kelopaknya terdapat kalimat positif yang dibaca berulang-ulang oleh siswa dan diawali dengan kalimat *Subhanallah, Alhamdulillah* dan *Allahu Akbar*. Contoh *positive self-talk* yang bisa ditulis dalam bunga yang bersyukur adalah “Alhamdulillah aku adalah anak yang pintar, aku mampu melewati ujian dengan baik, aku mampu mendapat nilai yang memuaskan” dan seterusnya. *Positive self-talk* mampu menciptakan motivasi yang dapat memperbaiki pola pikir dan menumbuhkan semangat, dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri dan dapat lebih mengenali siapa diri kita.

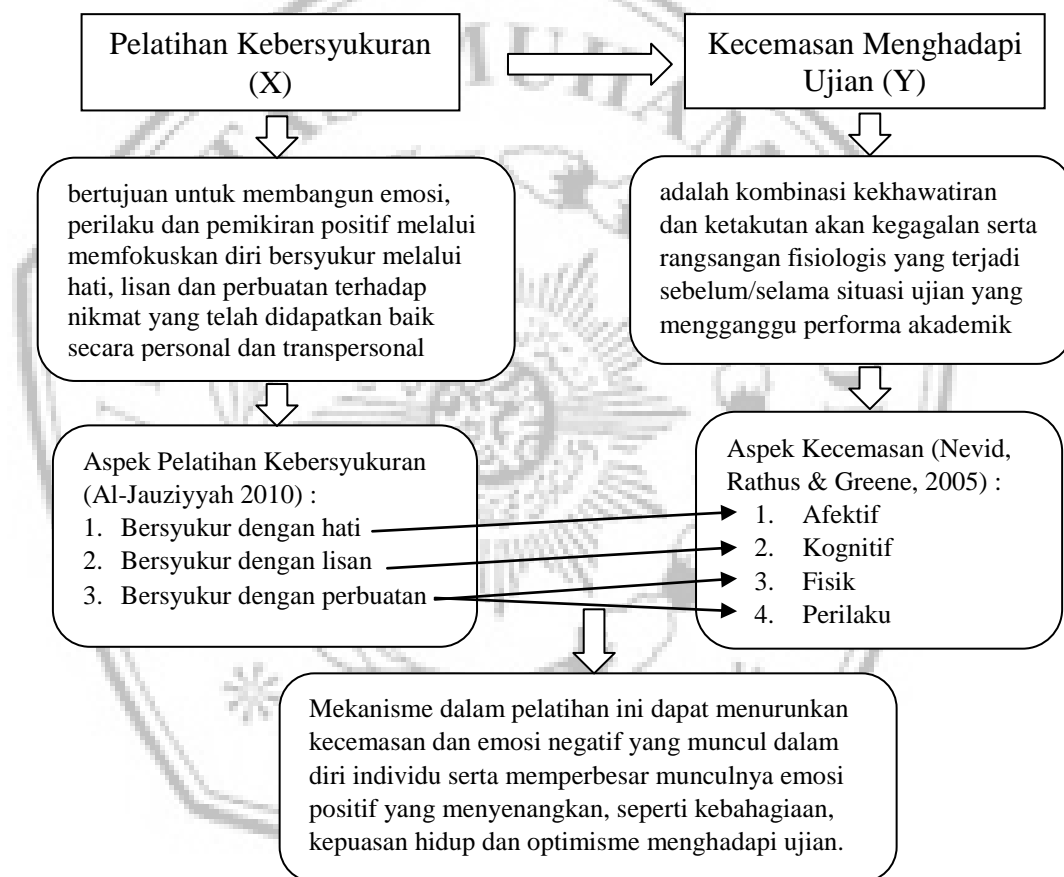
3. Bersyukur dengan perbuatan

a. *Gratitude Letter*

Teknik “*gratitude letter*” ini dikembangkan oleh Seligman et al (2009) dalam mewujudkan program *positive education* di sekolah. Teknik “*gratitude letter*” dapat diaplikasikan dengan mengajak siswa untuk menulis sepucuk surat berisi rasa dan ungkapan terimakasih kepada orang yang telah berjasa dalam hidupnya atau pernah berbuat baik kepada siswa. Teknik ini mampu memunculkan emosi-emosi positif pada siswa dan mengatasi kecemasan pada aspek fisik dan perilaku dengan menggunakan tangan untuk menulis surat berisi ungkapan kebahagiaan dan kenangan indah yang pernah dirasakan siswa bersama orang yang berarti dalam hidupnya.

b. *Gratitude Visit*

Kunjungan terimakasih atau “*gratitude visit*” merupakan intervensi yang pernah digunakan oleh Seligman *et al* (2005) dimana individu melakukan kunjungan kepada orang yang berjasa dalam hidupnya guna mengungkapkan rasa terimakasih. Individu yang bersyukur menurut Al-Jauziyyah (2010) yakni menggunakan anggota tubuh sebagai sarana untuk bersyukur, baik tangan, kaki, kepala dan organ lainnya. Contohnya dengan bersujud kepada Allah, bersilaturahmi kepada saudara, mengucapkan terimakasih dan lainnya. Kunjungan silaturahmi individu yang bersyukur dengan teknik “*gratitude visit*” mampu membangun hubungan yang baik, menumbuhkan empati dan kasih sayang antar sesama serta mampu meningkatkan *subjective wellbeing* individu.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

Hipotesa Penelitian

Ada pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen quasi dengan desain penelitian *nonrandomized pretest-posttest control group*. Menurut Seniati, Yulianto dan Setiadi (2011) desain penelitian *nonrandomized pretest-posttest control group* ini pada awal penelitian dilakukan *pretest* (O_1) variabel terikat yang menginformasikan kemampuan awal (*initial position*) para subjek sebelum dilakukan penelitian. Setelah diberikan manipulasi (X), dilakukan *posttest* (O_2) terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama. Skor hasil *posttest* dikurangkan dengan hasil *pretest* setiap subjek. Sehingga skor yang diperoleh adalah peningkatan/penurunan variabel terikat akibat dilakukannya penelitian, yang disebut sebagai *gain score*. Kemudian efektivitas atau pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari analisis statistik *independent-sample t-test* terhadap *gain score*. Simbol rancangan penelitian dapat digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

| Kelompok | Pretest | Manipulasi | Posttest |
|------------|-----------|------------|-----------|
| Eksperimen | (O_1) | (X) | (O_2) |
| Kontrol | (O_1) | - | (O_2) |

(Seniati, Yulianto & Setiadi, 2011)

Peneliti menggunakan pelatihan kebersyukuran sebagai eksperimen penelitian dengan tujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa sekolah dasar.

Subjek Penelitian

Teknik pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria subjek merupakan siswa sekolah dasar kelas VI yang akan menghadapi ujian sekolah pada tahun 2018 dan memiliki skor skala kecemasan menghadapi ujian tergolong kategori tinggi. Subjek penelitian sebanyak 40 siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama yakni 20 siswa kelompok kontrol dan 20 siswa kelompok eksperimen.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel penelitian yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) yang digunakan adalah pelatihan kebersyukuran dan variabel terikatnya (Y) adalah tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah.

Pelatihan kebersyukuran adalah aktivitas yang bertujuan untuk membangun perasaan positif, perilaku positif, atau pemikiran positif dengan memfokuskan diri mensyukuri nikmat dan segala hal yang terjadi dalam kehidupan baik secara lisan, hati maupun perbuatan melalui metode *transpersonal* yakni dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah maupun metode *personal* yakni dengan cara mengucapkan terima kasih kepada sesama.

Kecemasan dalam menghadapi ujian adalah kombinasi kekhawatiran dan ketakutan akan kegagalan serta rangsangan fisiologis yang terjadi sebelum atau selama situasi ujian yang secara signifikan dapat mengganggu performa akademik individu yang khawatir mengenai bagaimana kinerja penilaian akan dinilai oleh orang lain, terdiri dari komponen kognitif, emosional, perilaku, dan fisiologis.

Pelatihan kebersyukuran yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang tertera pada modul pelatihan kebersyukuran yang telah diuji coba kepada sebanyak sembilan siswa kelas VI SD 'Aisyiyah Kamila Malang dan dikatakan layak untuk menjadi intervensi penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan model pengukuran dengan skala. Pengumpulan data dilakukan melalui hasil perhitungan skor skala kecemasan menghadapi ujian siswa sebelum pelatihan (*pretest*) dan setelah pelatihan (*posttest*). Alat ukur kecemasan menghadapi ujian yang digunakan adalah skala kecemasan ujian siswa kelas VI SD yang disusun oleh Ayuningtyas (2009) berisi sebanyak 64 item berdasarkan 4 aspek kecemasan oleh Nevid, Rathus dan Greene (2005) yakni fisik, afektif, kognitif dan perilaku.

Bertujuan untuk memperkuat validitas skala, maka peneliti melakukan uji coba skala pada sebanyak 30 siswa kelas VI SD di Kota Malang. Berdasarkan hasil uji coba terhadap 30 siswa dengan menggunakan perhitungan SPSS versi 22 diperoleh hasil bahwa dari sebanyak 64 item, 42 item dinyatakan valid dan 22 item yang dinyatakan tidak valid. Hasil uji reliabilitas skala kecemasan menghadapi ujian dilakukan dengan indeks reliabilitas nilai koefisien Cronbach's Alpha dan diperoleh hasil nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,936. Nilai Alpha yang lebih besar dari 0,900 menurut Azwar (2008) tergolong cukup tinggi sehingga bisa digunakan untuk tujuan prediksi dan diagnosis. Mengingat bahwa instrumen yang disusun memenuhi kriteria sebagaimana disebutkan, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen dinyatakan layak, valid, dan reliabel untuk dijadikan instrumen penelitian.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Secara umum, penelitian yang akan dilakukan memiliki tiga prosedur utama sebagai berikut:

Persiapan, tahap awal dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan *try-out* skala dan asesmen awal yaitu dengan menyebar skala untuk memperoleh skor *pretest*. Setelah memperoleh data *pretest*, peneliti menyeleksi subjek berdasarkan norma kelompok (menggunakan acuan nilai *z-score*). Siswa yang memiliki skor kecemasan menghadapi ujian tergolong tinggi, diminta kesediaannya untuk menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent*.

Intervensi, peneliti menguji keefektifan pemberian pelatihan kebersyukuran sebagai upaya mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah. Pelatihan kebersyukuran ini terdiri dari tiga tahap yang dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan sesuai dengan aspek kebersyukuran oleh Al-Jauziyyah (2010) yakni bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan. Pelatihan kebersyukuran ini menggabungkan teknik-teknik bersyukur psikologi positif yang telah ada, namun dikembangkan oleh peneliti dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif siswa sekolah dasar kelas VI. Pada pertemuan pertama, siswa dilatih menjadi pribadi yang bersyukur dengan hati lewat teknik pelatihan yang diberikan yakni

identifying self dan *three blessing*. Pertemuan kedua siswa dilatih menjadi pribadi yang bersyukur lewat lisan dengan teknik pelatihan *positive self-talk*. Kemudian pada pertemuan ketiga, siswa dilatih menjadi pribadi yang bersyukur lewat perbuatan dengan teknik *gratitude letter* dan *gratitude visit*. Teknik-teknik tersebut adalah beberapa teknik yang diambil dari beberapa jurnal psikologi positif yang bertujuan untuk menumbuhkan kebersyukuran diri dan membangun emosi-emosi positif guna mengurangi emosi-emosi negatif pada diri siswa yang cemas kala menghadapi ujian sekolah. Pada akhir intervensi, peneliti melakukan pengumpulan data kembali dengan menyebar skala kecemasan menghadapi ujian kepada seluruh subjek penelitian baik yang telah mendapatkan pelatihan kebersyukuran maupun yang tidak mendapatkan pelatihan kebersyukuran. Hasil *posttest* ini menunjukkan skor akhir siswa dalam kecemasan menghadapi ujian yang akan dilihat perubahannya, apakah mengalami peningkatan, penurunan atau tidak terdapat perubahan.

Tabel 2. Prosedur Pelatihan Kebersyukuran

| Teknik Pelatihan | Keterkaitan dengan Aspek <i>Test Anxiety</i> |
|---------------------------|--|
| <i>Identifying Self</i> | Siswa secara bersama-sama mengidentifikasi contoh-contoh pikiran, perasaan dan perilaku yang tidak bersyukur kemudian menggantinya dengan pikiran dan perasaan yang bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. Teknik ini berhubungan dengan aspek afektif yang mampu membangun emosi positif dalam diri siswa untuk mensyukuri hal baik yang terjadi dalam hidup dan mengurangi emosi negatif berupa kecemasan menghadapi ujian. |
| <i>Three Blessing</i> | Siswa menuliskan <i>three blessing</i> atau tiga kebahagiaan yang dirasakan dan disyukuri pada hari itu dalam jurnal kebersyukuran atau <i>gratitude journal</i> . Contohnya "Aku bersyukur pada Allah sebab hari ini bisa menjawab soal matematika yang sangat sulit". Teknik ini berhubungan dengan aspek afektif yang cukup efektif untuk meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif siswa berupa kecemasan menghadapi ujian. |
| <i>Positive Self-Talk</i> | Siswa melakukan aktivitas berbicara kata-kata positif pada diri sendiri. Teknik <i>positive self-talk</i> ini bisa dipraktikkan pada siswa dengan cara membuat "bunga yang bersyukur". Bunga dua dimensi terbuat dari kertas yang tiap kelopaknya terdapat kalimat positif yang dibaca berulang-ulang oleh siswa dan diawali dengan kalimat <i>Subhanallah, Alhamdulillah</i> dan <i>Allahu Akbar</i> . Teknik <i>positive self-talk</i> ini mengarah pada aspek kognitif kecemasan yang mampu membuat individu berpikir positif melalui cara berbicara pada diri sendiri, menciptakan motivasi, menumbuhkan semangat, meningkatkan kepercayaan diri serta harga diri siswa. |
| <i>Gratitude Letter</i> | Teknik <i>gratitude letter</i> mengajak siswa untuk menulis sepucuk surat berisi ungkapan rasa syukur dan terimakasih kepada orang lain yang telah berjasa atau berbuat baik kepadanya. Teknik ini mampu memunculkan emosi-emosi positif pada siswa dan mengatasi kecemasan pada aspek fisik dan perilaku dengan menggunakan tangan untuk menulis surat berisi ungkapan kebahagiaan dan kenangan indah yang pernah dirasakan siswa |

| | |
|------------------------|--|
| | bersama orang yang berarti dalam hidupnya. |
| Gratitude Visit | Siswa diajak untuk menggunakan anggota tubuh sebagai sarana untuk bersyukur, baik tangan, kaki, kepala dan organ lainnya. Contohnya dengan bersilaturahmi kepada saudara guna mengucapkan terimakasih. Teknik <i>gratitude visit</i> atau kunjungan terimakasih berhubungan dengan aspek fisik dan perilaku kecemasan yang juga mampu membangun hubungan yang baik antar sesama, menumbuhkan empati dan kasih sayang serta meningkatkan <i>subjective well-being</i> individu. |

Analisa, akhir dari penelitian ini adalah menganalisis hasil dari keseluruhan proses intervensi. Data skor hasil *pretest* dan *posttest* diinput dan diolah dengan menggunakan program SPSS for windows ver. 22, menggunakan analisis *independent sample t-test*. Setelah itu peneliti membahas keseluruhan hasil analisa tersebut dengan data penunjang hasil observasi dan interview. Terakhir, peneliti mengambil kesimpulan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang akan dipaparkan dalam tabel-tabel sebagai berikut. Tabel yang pertama pada bab hasil penelitian ini merupakan karakteristik subjek penelitian berdasar teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Subjek penelitian terpilih sebanyak 40 siswa dibagi menjadi dua yakni kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan jumlah sama besar.

Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian
Total (N=40)

| Karakteristik | Kelompok Eksperimen | | Kelompok Kontrol | |
|---------------|---------------------|----|------------------|----|
| N | 20 | | 20 | |
| Usia | 11 – 14 tahun | | 11 – 14 tahun | |
| JK | Laki-laki | 10 | Laki-laki | 10 |
| | Perempuan | 10 | Perempuan | 10 |

Tabel 4. Deskriptif Rata-rata Kecemasan Menghadapi Ujian

| Subjek | Data | Rata-rata | SD | Min | Max |
|------------|----------|-----------|--------|-------|--------|
| Eksperimen | Pretest | 107,050 | 8,611 | 95,00 | 122,00 |
| | Posttest | 93,450 | 12,037 | 71,00 | 110,00 |
| Kontrol | Pretest | 99,600 | 4,728 | 93,00 | 113,00 |
| | Posttest | 100,400 | 7,059 | 89,00 | 113,00 |

Uji Asumsi

Skor kecemasan subjek pada kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov smirnov. Sesuai dengan hasil uji normalitas didapatkan hasil yang terdapat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

| Subjek | | <i>p-value</i> | Keterangan |
|------------|----------|----------------|------------|
| Eksperimen | Pretest | 0,983 | Normal |
| | Posttest | 0,900 | Normal |
| Kontrol | Pretest | 0,874 | Normal |
| | Posttest | 0,546 | Normal |

Berdasarkan Tabel 5 diatas, diketahui nilai *p-value pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol masing-masing $p > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan pada penelitian berdistribusi normal. Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya perlu dilakukan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene's test*. Sesuai dengan hasil uji didapatkan hasil yang terdapat pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Uji Homogenitas

| Subjek | <i>p-value</i> | Keterangan |
|---------------------|----------------|------------|
| Kelompok Eksperimen | 0,112 | Homogen |
| Kelompok Kontrol | 0,200 | Homogen |

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa nilai *p-value* untuk kelompok kontrol dan data eksperimen masing-masing $p > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data kontrol dan eksperimen adalah homogen.

Hasil Uji Hipotesa

Tabel 7. Uji Paired Sample T-test

| Subjek | Rata-rata | <i>t</i> | <i>p-value</i> | Keterangan |
|------------|-----------|----------|----------------|---------------------|
| Eksperimen | 13,600 | 4,612 | 0,000 | Ada Perbedaan |
| Kontrol | -0,800 | -0,683 | 0,503 | Tidak Ada Perbedaan |

Berdasarkan Tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa subjek kelompok eksperimen memiliki rata-rata penurunan skor (*pretest* dikurangi nilai *posttest*) sebesar 13,600, dengan nilai *p-value* hasil pengujian sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* subjek kelompok eksperimen. Sedangkan pada subjek kelompok kontrol diketahui mengalami rata-rata kenaikan skor (*pretest* dikurangi nilai *posttest*) sebesar 0,800, dengan nilai *p-value* hasil pengujian sebesar 0,503 ($p > 0,05$).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* subjek kelompok kontrol.

Tabel 8. Uji Independent Sample T-test

| Subjek | N | <i>t</i> | <i>p-value</i> | Keterangan |
|------------|----|----------|----------------|------------|
| Eksperimen | 20 | 2,268 | 0,029 | Signifikan |
| Kontrol | 20 | | | |

Berdasarkan Tabel 8 diatas, dapat diketahui nilai *p-value* pada pengujian *independent t* sebesar 0,029 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan skor kecemasan antara subjek kelompok kontrol dengan skor subjek kelompok eksperimen. Analisis selanjutnya dapat dilanjutkan dengan menghitung nilai *effect size* yang bertujuan untuk mengetahui prosentase pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap skor tingkat kecemasan siswa. Hasil perhitungan *effect size* diperoleh *effect size* sebesar 0,736. Jika dilihat pada Tabel *The interpretation of Cohen's d* maka angka 0,736 berada pada presentase 76%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan siswa dengan prosentase sebesar 76%.

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji komparabilitas menunjukkan bahwa hasil akhir dari penelitian ini mendukung hipotesa penelitian yakni adanya pengaruh yang signifikan pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian. Hal ini ditunjukkan dari adanya hasil perbedaan yang signifikan skor kecemasan antara siswa kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan.

Pelatihan kebersyukuran dapat dikatakan efektif digunakan sebagai penanganan terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian. Mekanisme yang ada di dalam pelatihan kebersyukuran mampu menyempitkan emosi negatif dan memunculkan emosi positif sehingga berdampak pada menurunnya tingkat gangguan kecemasan, depresi dan stres pada diri individu (Dunn, 2017). Siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian merasa khawatir, tegang dan *over-stimulation* dalam menghadapi ujian. Sebagaimana menurut Yeo, Goh dan Liem (2016) *test anxiety* merupakan kondisi psikologis yang membahayakan yang mempengaruhi performa akademik siswa, motivasi dan kepercayaan diri dalam pemecahan masalah. Sehingga melalui pelatihan kebersyukuran, siswa belajar untuk mensyukuri kemampuan diri saat ini dan lebih percaya diri menghadapi ujian.

Pelatihan kebersyukuran yang telah dilakukan menunjukkan pengaruh positif terhadap kebahagiaan, kepuasan diri dan optimisme siswa menghadapi ujian. Pada akhir sesi pelatihan siswa mengaku bahwa setelah mengikuti serangkaian kegiatan kebersyukuran diri, siswa merasa lebih bersyukur, bahagia, tidak takut menghadapi ujian dan lebih mempersiapkan diri untuk mengikuti *try out* ujian

yang diadakan dalam waktu dekat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) bahwa pelatihan kebersyukuran secara signifikan mampu menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa SMAN Y di Yogyakarta. Siswa yang mengikuti pelatihan kebersyukuran mengaku bahwa dirinya tidak lagi merasa gelisah memikirkan ujian, siswa beranggapan bahwa ujian merupakan masalah yang harus dihadapi bukan dihindari, yang penting adalah usaha untuk mempersiapkannya. Kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki siswa juga meningkat dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Tahapan pelatihan kebersyukuran yang dilakukan oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) ini menggunakan teknik bersyukur dari Watkins (2014) yaitu *recounting, reflecting, expression* dan *reappraisal*.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) pelatihan kebersyukuran ini disusun berdasarkan tiga aspek kebersyukuran menurut Al-Jauziyyah (2010) yakni bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan dan bersyukur dengan perbuatan yang menggabungkan dua pendekatan bersyukur secara *personal* dan *transpersonal* oleh Peterson dan Seligman (2004). Pelatihan Kebersyukuran ini juga menggabungkan teknik-teknik bersyukur psikologi positif yang telah ada, namun dikembangkan oleh peneliti dan disesuaikan dengan tahap perkembangan kognitif siswa sekolah dasar kelas VI agar intruksi pelatihan dapat dengan mudah diterapkan oleh subjek penelitian.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan tiga aspek kebersyukuran milik Al-Jauziyyah (2010) siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian secara signifikan. Hal ini disebabkan aktivitas bersyukur serta teknik-teknik bersyukur dengan hati, lisan dan perbuatan ini merupakan aktivitas yang bersifat konkret praktis. Aktivitas yang bersifat konkret praktis lebih sesuai diberikan kepada siswa sekolah dasar yang berada dalam tahap perkembangan operasional konkret menurut teori perkembangan kognitif Piaget. Sehingga aktivitas bersyukur secara langsung dan dipraktikkan secara konkret melalui hati, lisan dan perbuatan tersebut dapat diserap dengan baik oleh siswa sekolah dasar. Sebagaimana Wood, Froh dan Geraghty (2010) juga mengklasifikasikan bahwa intervensi kebersyukuran terdiri dari tiga kategori, yakni menulis jurnal kebersyukuran (*gratitude journal*), pengungkapan rasa syukur secara lisan (*contemplation*) dan perilaku yang menunjukkan rasa berterimakasih.

Siswa sekolah dasar yang akan menghadapi ujian sekolah tergolong dalam tahap perkembangan remaja awal yang dalam perkembangan sosioemosi belum stabil dan belum memiliki kemampuan coping terhadap tekanan (Santrock, 2012). Sehingga upaya dalam mengembangkan emosi positif siswa melalui pelatihan kebersyukuran bermanfaat dalam perkembangan sosioemosi remaja yang akan menghadapi ujian sekolah. Hal ini didukung dengan hasil penelitian oleh Froh *et al* (2014) bahwa remaja usia 11 hingga 13 tahun yang menunjukkan kebersyukuran diri lebih dikabarkan lebih mempunyai afek positif, *social support* dari teman dan keluarga, optimisme, dan kepuasan dalam berbagai domain seperti

sekolah, keluarga, teman, komunitas dan diri sendiri dibanding dengan remaja yang tidak bersyukur. Terlebih lagi, siswa remaja berusia 11 hingga 19 tahun yang menunjukkan kebersyukuran diri dikabarkan tidak hanya memiliki kepuasan hidup yang tinggi, prestasi akademik dan ketertarikan dalam berbagai aktivitas namun juga tergolong rendah dalam iri hati, depresi dan materialistik (Froh et al., 2011).

Kebersyukuran dalam diri remaja dapat dibangun sedini mungkin, dengan menggunakan teknik-teknik bersyukur yang mudah dipraktikkan oleh siswa sekolah. Teknik *three blessing* dipraktikkan dengan menulis tiga daftar kebahagiaan siswa yang disyukuri pada hari itu, *positive self-talk* dilakukan dengan melafalkan kata-kata positif dalam bunga yang bersyukur, kemudian *gratitude letter* dan *gratitude visit* yang dipraktikkan dengan menulis surat dan melakukan kunjungan terimakasih kepada orang yang telah berjasa dalam hidup. Selama proses pelatihan kebersyukuran berlangsung, siswa sebagai subjek penelitian menunjukkan minat yang tinggi, mengikuti instruksi pelatihan dengan baik dan keterlibatan penuh dalam pelatihan. Para siswa menyukai teknik-teknik pelatihan kebersyukuran yang dilakukan bersama di dalam kelas dan juga saling berebutan untuk menjawab pertanyaan dan *feedback* di tiap akhir sesi pelatihan. Hal ini sesuai dengan pemaparan Supratiknya (2011) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar memang lebih efektif disampaikan lewat pendekatan kelompok, hal ini disebabkan karena jenis pengetahuan atau keterampilan yang perlu ditumbuhkan dalam diri individu menuntut kehadiran orang lain sebagai mitra beraktivitas dan jenis permasalahan yang dialami masing-masing individu seringkali sama.

Sebagian besar siswa berkeinginan untuk terus mempraktikkan teknik bersyukur meski pelatihan telah usai, salah satunya dengan menggunakan teknik *three blessing* atau menulis tiga kebahagiaan dalam jurnal kebersyukuran. Teknik ini dianggap mudah dan tidak memerlukan banyak tenaga serta biaya. Hal ini sebagaimana menurut Sheldon & Lyubomirsky (2006) *gratitude journal* atau jurnal kebersyukuran adalah salah satu aktivitas sederhana yang cukup efektif dalam pelaksanaan intervensi psikologi positif. Seligman (2009) juga menggunakan teknik ini dalam mewujudkan program *positive education* di sekolah.

Beberapa bukti penelitian menunjukkan bahwa memfokuskan diri terhadap hal-hal positif yang terjadi dalam hidup dapat membawa dampak besar dalam kepuasan hidup individu. Sebagian besar siswa mengaku bahwa setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran siswa makin merasa bahagia dan bersyukur kepada Allah terhadap segala yang dimiliki. Siswa merasa menjadi lebih tenang, tidak stres dan tidak tegang. Siswa juga mengaku bahwa dengan teknik-teknik yang ada dalam pelatihan kebersyukuran ini, siswa merasa optimis, percaya diri, semangat dan termotivasi untuk terus mempraktikkan kata-kata positif untuk diri sendiri (*positive self-talk*) saat merasa cemas menghadapi ujian sekolah. Siswa juga menyukai teknik *gratitude letter* dan *gratitude visit* yang mengajak siswa untuk

menulis surat ungkapan terimakasih dan berkunjung kepada orang yang telah berbuat baik kepadanya. Hal ini sebagaimana dipaparkan oleh Seligman (2009) bahwa teknik *gratitude letter* mampu memunculkan emosi-emosi positif siswa mengenai kenangan indah dalam hidup serta membuat siswa mampu mengatasi bias negatif yang muncul. Prabowo dan Yuniardi (2015) juga menyatakan bahwa kunjungan terimakasih kepada orang yang telah berjasa dalam hidup mampu menumbuhkan empati dan kasih sayang serta membangun hubungan yang baik antar sesama.

Intervensi pelatihan kebersyukuran yang telah dilaksanakan ini juga memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya, yakni tidak dilakukan randomisasi dalam pengelompokan subjek kelompok kontrol dan eksperimen. Hal ini dikarenakan subjek penelitian total sebanyak 40 siswa sekolah dasar kelas VI tersebut merupakan siswa dari tiga sekolah terpisah. Sehingga jika dilakukan randomisasi untuk mengelompokkan pada kelompok kontrol dan eksperimen, akan ada hambatan dalam pelaksanaan penelitian untuk menggabungkan siswa kelompok eksperimen yang berasal dari tiga sekolah terpisah. Oleh karena itu desain penelitian ini menggunakan *nonrandomized pretest-posttest control group design* yang berarti tidak dilakukan randomisasi dalam pengelompokan subjek kelompok kontrol dan eksperimen. Meski demikian, subjek terpilih sebanyak 40 siswa dari tiga sekolah tersebut telah memenuhi kriteria subjek penelitian, yakni subjek akan mengikuti ujian pada tahun 2018 dan memiliki kesamaan dalam kategori kecemasan tergolong tinggi.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa sekolah dasar. Pelatihan kebersyukuran dapat dikatakan efektif digunakan sebagai penanganan terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian. Efek pelatihan kebersyukuran tidak hanya mampu menyempitkan emosi, pikiran dan perilaku negatif dalam diri siswa namun juga mampu menumbuhkan emosi, pikiran dan perilaku positif agar lebih optimis menghadapi ujian sekolah. Untuk itu saran untuk sekolah, agar diagendakan pelatihan kebersyukuran secara berkala kepada siswa yang akan menghadapi ujian agar mampu menyiapkan siswa tidak hanya secara kognitif, namun juga secara mental dan sosioemosi agar siswa mampu melewati ujian sekolah dengan baik. Saran untuk penelitian selanjutnya, peneliti dapat melakukan pengembangan pada model dan teknik bersyukur agar tidak monoton dan membosankan untuk diberikan kepada siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyyah, I. Q. (2010). *Sabar dan Syukur : Mengungkap Rahasia di Balik Keutamaan Sabar dan Syukur*. Semarang: Pustaka Nuun.
- Al-Qur'anul Karim Terjemah Tafsir Perkata. Bandung: Sygma Publishing.
- Allen, E. (2017). *Exploring expressive writing to reduce test anxiety on an introductory psychology exam*. Disertasi doktoral, Program Pascasarjana Universitas Ohio, Amerika.
- Ayuningtyas, R. (2009). Studi deskriptif kecemasan siswa kelas 6 sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir sekolah berstandar nasional (UASBN). *Skripsi*. Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Azwar, S. (2008). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bathla, M., Singh, M., Kulhara, P., Chandna, S. & Aneja, J. (2015). Evaluation of anxiety, depression and suicidal intent in undergraduate dental students: A cross-sectional study. *Contemporary Clinical Dentistry*, 6(2), 215–222.
- Blumer, C. (2015). What worries Australian children? BTN Happiness Survey finds 1 in 5 wouldn't talk about problems, ABC News. Available online at from www.abc.net.au/news/2015-10-05/btn-happiness-survey-australian-children-mental-health/6820652 (diakses 26 November 2017).
- Calhoen, J. F. & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw Hill
- Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. *Plos One*, 11(10), 1-10.
- Connolly, S., Klenowski, V. & Wyatt-Smith, C. M. (2012) Moderation and consistency of teacher judgement: teachers' views. *British Educational Research Journal*, 38(4), 593–614.
- Dunn, D. S. (2017). *Positive psychology: Established and emerging issues*. Routledge.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc. 198 Madison Avenue.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the Science of Positive Psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp.459-71). London: Oxford University Press.
- Firmantyo, T. & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C. & Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43(2), 132.

- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289-302.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2016). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 1-8.
- Gerwing, G., Rash, J., Gerwing A., Bramble, B. & Landine, J (2015). Perceptions and Incidence of test anxiety. *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(3), Article 3.
- Horowitz, R. (2017). *Group counseling curriculum to address test anxiety for middle and high school students*. Disertasi doctoral, Program Pascasarjana University California, Northridge.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co.
- Leguminosa, P., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2017). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan stres kerja guru di sekolah inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 186-201.
- Lowe, P. A. (2015). Should test anxiety be measured differently for males and females? Examination of measurement bias across gender on measures of test anxiety for middle and high school, and college students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(3), 238-246.
- Mukhlis, H. & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 203-215.
- Nepon, J., Belik, S. L., Bolton, J. & Sareen, J. (2010). The Relationship Between Anxiety Disorders and Suicide Attempts: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Depression and Anxiety*, 27(9), 791-798.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. dan Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Prabowo, A. & Yuniardi, M. S. (2017). Pengaruh group positive psychotherapy terhadap psychological wellbeing mahasiswa. *Research Report*. Presented in Konferensi Nasional Universitas YARSI. Diunduh dari <http://researchreport.umm.ac.id/index.php/research-report/article/view/257>
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2017). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah. *Jurnal Insight*, 5, 36-42.
- Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2017). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Penderita Hipertensi. *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 165-184.

- Riset Kesehatan Dasar. (2013). RISKESDAS. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI, 2013.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputra, D. N. A. & Widayanti, C. G. (2014). Perbedaan kecemasan akademis ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X SMA Negeri Ungaran. *Jurnal Empati*, 3(3), 1-10.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 929.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkin, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom intervention. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seniati, L. Yulianto & Setiadi. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82.
- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65(5), 467-487.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Southwell, S., & Gould, E. (2017). A randomised wait list-controlled pre-post-follow-up trial of a gratitude diary with a distressed sample. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 579-593.
- Suardana, A. A. P. C. P. & Simarmata, N. (2013). Hubungan antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas Vi di sekolah dasar di denpasar menjelang ujian nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 203-212.
- Sulistyarini, I. R. (2010). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan proactive coping pada survivor bencana gunung merapi. Yogyakarta. Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia.
- Supratiknya. (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Umi, U., & Mubarak, M. (2017). Korelasi antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 73-80.
- Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28(2), 75-90.

- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Widyartini, N. W. E. & Diniarti, N. K. S. (2016). Tingkat ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. *Jurnal Medika*, 5(6), 1-6.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Yeo, L. S., Goh, V. G. & Liem, G. A. D. (2016). School-based intervention for test anxiety. *In Child & Youth Care Forum*, 45(1), 1-17. Springer US.
- Yudhani, E., Suharti, V., Adya, A., Utami, A. S. (2017). Efektivitas membaca dan mentadabburi al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 23-31.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York : Premium Press.





LAMPIRAN



1. UJI ASUMSI

Lampiran 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Eksperiment_Pret est | Eksperiment_Post est | Kontrol_Pret est | Kontrol_Post est |
|----------------------------|----------------|-------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| N | | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Normal Parameters(a, b) | Mean | 107,0500 | 93,4500 | 99,6000 | 100,4000 |
| | Std. Deviation | 8,61135 | 12,03711 | 4,72841 | 7,05915 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,103 | ,128 | ,132 | ,179 |
| | Positive | ,103 | ,085 | ,132 | ,179 |
| | Negative | -,090 | -,128 | -,115 | -,109 |
| Kolmogorov-Smirnov Z | | ,462 | ,571 | ,592 | ,799 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | ,983 | ,900 | ,874 | ,546 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 2. Uji Homogenitas**Test of Homogeneity of Variances**

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------|---------------------|-----|-----|------|
| Eskperimen | 2,653 | 1 | 38 | ,112 |
| Kontrol | 1,852 | 1 | 38 | ,200 |



2. UJI HIPOTESA

Lampiran 3. Uji *Paired t* Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|------------------|----------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Kontrol_Pretest | 99,6000 | 20 | 4,72841 | 1,05731 |
| | Kontrol_Posttest | 100,4000 | 20 | 7,05915 | 1,57847 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|------------------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Kontrol_Pretest & Kontrol_Posttest | 20 | ,670 | ,001 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|---------|-------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | t | df | Sig. (2-tailed) |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Kontrol_Pretest - Kontrol_Posttest | -,80000 | 5,23752 | 1,17114 | 3,25123 | 1,65123 | -,683 | 19 | ,503 |

Lampiran 4. Uji *Paired t* Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------------------|----------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Eksperiment_Pretest | 107,0500 | 20 | 8,61135 | 1,92556 |
| | Eksperiment_Posttest | 93,4500 | 20 | 12,03711 | 2,69158 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|--|----|-------------|------|
| Pair 1 | Eksperiment_Pretest & Eksperiment_Posttest | 20 | ,218 | ,357 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|------------|--|--------------------|-------------------|-----------------------|---|--------------|-------|----|--------------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pai r 1 | Kontrol_Prete st - Kontrol_Post est | 13,60 000 | 13,18851 | 2,94904 | 7,42759 | 19,77 241 | 4,612 | 19 | ,000 |

Lampiran 5. Uji Independent t

Group Statistics

| Pengujian | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------|------------|----|----------|----------------|-----------------|
| Data | Kontrol | 20 | 100,4000 | 7,05915 | 1,57847 |
| | Eksperimen | 20 | 93,4500 | 12,03711 | 2,69158 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|----------|
| | | | | | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper |
| Data | Equal variances assumed | 6,193 | ,017 | 2,268 | 37 | ,029 | 7,23421 | 3,19019 | ,77027 | 13,69815 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,296 | 31,152 | ,029 | 7,23421 | 3,15012 | ,81077 | 13,65766 |

Lampiran 6. Rumus Perhitungan dan Tabel Cohen's d

$$t = 2,268$$

$$n_t = 20$$

$$n_c = 20$$

$$d = t \sqrt{\left(\frac{n_t + n_c}{n_t n_c}\right) \left(\frac{n_t + n_c}{n_t + n_c - 2}\right)}$$

$$d = 2,268 \sqrt{\left(\frac{20 + 20}{20 \times 20}\right) \left(\frac{20 + 20}{20 + 20 - 2}\right)} = 0,736$$

Tabel Kriteria Interpretasi Nilai *Cohen's d*¹

| <i>Cohen's Standart</i> | <i>Effect Size</i> | Persentase |
|-------------------------|--------------------|------------|
| Tinggi | 2 | 97.7 |
| | 1.9 | 97.1 |
| | 1.8 | 96.4 |
| | 1.7 | 95.5 |
| | 1.6 | 94.5 |
| | 1.5 | 93.3 |
| | 1.4 | 91.9 |
| | 1.3 | 90 |
| | 1.2 | 88 |
| | 1.1 | 86 |
| | 1 | 84 |
| Sedang | 0.9 | 82 |
| | 0.8 | 79 |
| | 0.7 | 76 |
| | 0.6 | 73 |
| Rendah | 0.5 | 69 |
| | 0.4 | 66 |
| | 0.3 | 62 |
| | 0.2 | 58 |
| | 0.1 | 54 |

¹Lee A. Becker, *Effect Size Measures For Two Independent Groups*, (Journal: Effect Size Becker, 2000), hlm, 3

3. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA



Lampiran 7. Uji Validitas

| Item Ke- | Pearson Correlation |
|----------|---------------------|
| 1 | 0,117 |
| 2 | 0,235 |
| 3 | 0,325 |
| 4 | 0,331 |
| 5 | 0,150 |
| 6 | 0,135 |
| 7 | 0,420(*) |
| 8 | 0,416(*) |
| 9 | -0,044 |
| 10 | 0,281 |
| 11 | 0,440(*) |
| 12 | 0,500(*) |
| 13 | 0,380(*) |
| 14 | 0,555(*) |
| 15 | 0,659(*) |
| 16 | 0,513(*) |
| 17 | 0,416(*) |
| 18 | 0,239 |
| 19 | 0,496(*) |
| 20 | 0,394(*) |
| 21 | 0,476(*) |
| 22 | 0,657(*) |
| 23 | 0,514(*) |
| 24 | -0,094 |
| 25 | 0,506(*) |
| 26 | 0,238 |
| 27 | 0,620(*) |
| 28 | 0,483(*) |
| 29 | 0,450(*) |
| 30 | 0,411(*) |
| 31 | 0,418(*) |
| 32 | 0,387(*) |

| Item Ke- | Pearson Correlation |
|----------|---------------------|
| 33 | 0,392(*) |
| 34 | 0,452(*) |
| 35 | 0,579(*) |
| 36 | 0,205 |
| 37 | 0,244 |
| 38 | 0,584(*) |
| 39 | 0,304 |
| 40 | 0,572(*) |
| 41 | 0,575(*) |
| 42 | 0,466(*) |
| 43 | 0,666(*) |
| 44 | -0,103 |
| 45 | 0,650(*) |
| 46 | 0,789(*) |
| 47 | 0,684(*) |
| 48 | 0,533(*) |
| 49 | 0,252 |
| 50 | 0,638(*) |
| 51 | 0,353 |
| 52 | 0,368(*) |
| 53 | 0,040 |
| 54 | 0,562(*) |
| 55 | 0,263 |
| 56 | 0,363(*) |
| 57 | 0,598(*) |
| 58 | 0,578(*) |
| 59 | 0,302 |
| 60 | 0,636(*) |
| 61 | 0,313 |
| 62 | 0,627(*) |
| 63 | -0,136 |
| 64 | 0,398(*) |

*Valid dengan $\alpha = 5\%$

Lampiran 8. Uji Reliabilitas

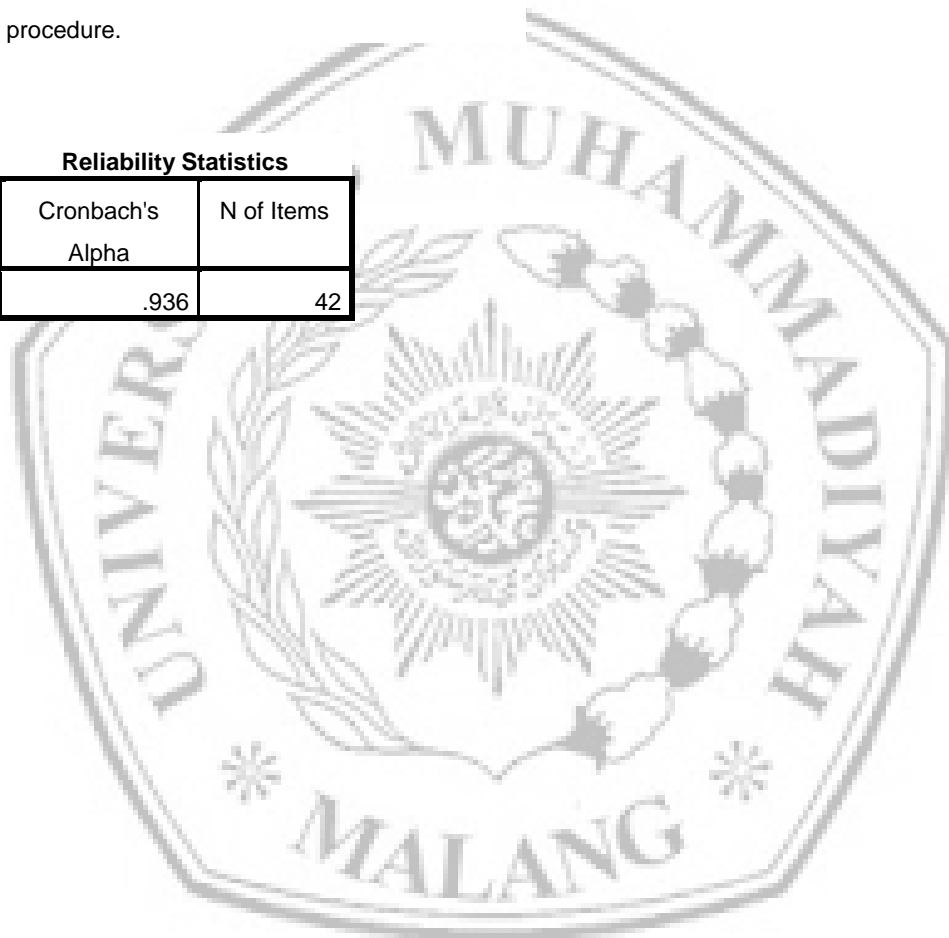
Case Processing Summary

| | | N | % |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid | 30 | 100.0 |
| | Excluded ^a | 0 | .0 |
| | Total | 30 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .936 | 42 |





Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar

| No | Aspek | Pertanyaan | Item | Jumlah | Total |
|-------------|----------|-------------|----------------------------|--------|-------|
| 1 | Fisik | Favorable | 13, 22, 38, 50, 56 | 5 | 10 |
| | | Unfavorable | 17, 21, 27, 31, 45 | 5 | |
| 2 | Afeksi | Favorable | 14, 32, 40, 58 | 4 | 9 |
| | | Unfavorable | 23, 28, 46, 57, 62 | 5 | |
| 3 | Kognitif | Favorable | 7, 15, 29, 34, 42, 52 | 6 | 13 |
| | | Unfavorable | 11, 19, 25, 33, 41, 47, 60 | 7 | |
| 4 | Perilaku | Favorable | 8, 16, 30, 54 | 4 | 10 |
| | | Unfavorable | 12, 20, 35, 43, 48, 64 | 6 | |
| Jumlah Item | | | | 42 | |

| | Favorable | Unfavorable |
|---------------------|-----------|-------------|
| Sangat Sesuai | 4 | 1 |
| Sesuai | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Sesuai | 1 | 4 |

5.KATEGORISASI SISWA



HASIL KATEGORISASI
SKALA KECEMASAN SISWA GABUNGAN
(SD MUHAMMADIYAH 1, MI MUHAMMADIYAH 2 & SD NEGERI 1)
DI AMBULU - JEMBER

Penentuan kategori tingkat kecemasan menghadapi ujian siswa kelas VI SD dilakukan dengan kategorisasi norma kelompok (menggunakan acuan nilai *z-score*) sebagaimana yang ditunjukkan berikut:

X minimum : skor paling rendah yang mungkin diperoleh
 X maksimum : skor paling tinggi yang mungkin diperoleh
 Range : luas jarak antara nilai maksimum dan minimum
 Standar deviasi : luas jarak sebaran dibagi 6 satuan deviasi standar
 Mean : rata skor minimum dan maksimum

$$\begin{aligned} X_{\min} &= 47 \\ X_{\max} &= 122 \\ \text{Range} &= X_{\max} - X_{\min} \\ &= 122 - 47 \\ &= 75 \\ \text{SD} &= \text{Range} / 6 \\ &= 75 / 6 \\ &= 12,5 \\ \text{Mean} &= (X_{\max} + X_{\min}) / 2 \\ &= (122 + 47) / 2 \\ &= 169 / 2 \\ &= 84,5 \end{aligned}$$

Tabel 1. Rumus Norma Kategorisasi Kecemasan Siswa

| Kategori | Keterangan |
|--|------------|
| $(\text{Mean} + \text{SD}) \leq X$ | Tinggi |
| $(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + \text{SD})$ | Sedang |
| $X < (\text{Mean} - \text{SD})$ | Rendah |

Dari hasil perhitungan di atas, maka diperoleh hasil kategorisasi tingkat kecemasan siswa kelas VI terhadap Ujian Sekolah sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Kategorisasi Kecemasan Siswa

| Kategori | Keterangan |
|------------------|------------|
| $97 \leq X$ | Tinggi |
| $72 \leq X < 97$ | Sedang |
| $X < 72$ | Rendah |

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Kecemasan Siswa

| Kategori Kecemasan | N | Rincian |
|--------------------|----|-----------------------------|
| Tinggi | 40 | 20 siswa MI Muhammadiyah 2 |
| | | 5 siswa SD Muhammadiyah 1 |
| | | 15 siswa SD Negeri 1 Ambulu |
| Sedang | 62 | 7 siswa MI Muhammadiyah 2 |
| | | 21 SD Muhammadiyah 1 |
| | | 34 siswa SD Negeri 1 Ambulu |
| Rendah | 39 | 3 siswa MI Muhammadiyah 2 |
| | | 4 siswa SD Muhammadiyah 1 |
| | | 32 siswa SD Negeri 1 Ambulu |
| Total | | 141 |



6. DATA *PRETEST*

| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z | AA | AB | AC | AD | AE | AF | AG | AH | AI | AJ | AK | AL | AM | AN | AO | AP | AQ | AR | AS |
|----|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 1 | | JK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | |
| 2 | e1 | P | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 111 |
| 3 | e2 | L | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 100 |
| 4 | e3 | L | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 98 |
| 5 | e4 | L | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 122 | |
| 6 | e5 | P | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 96 | |
| 7 | e6 | P | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 97 | |
| 8 | e7 | L | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 111 | |
| 9 | e8 | L | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 109 | |
| 10 | e9 | L | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 102 | |
| 11 | e10 | L | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 105 | |
| 12 | e11 | L | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 118 | | |
| 13 | e12 | P | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 103 | |
| 14 | e13 | P | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 116 |
| 15 | e14 | P | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 95 | |
| 16 | e15 | L | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 120 | |
| 17 | e16 | L | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 110 |
| 18 | e17 | P | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 114 | |
| 19 | e18 | P | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 104 | |
| 20 | e19 | P | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 114 |
| 21 | e20 | P | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 96 |

Kelompok Eksperimen



| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z | AA | AB | AC | AD | AE | AF | AG | AH | AI | AJ | AK | AL | AM | AN | AO | AP | AQ | AR | AS | |
|----|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 1 | | JK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | | |
| 2 | k1 | P | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 105 |
| 3 | k2 | P | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 95 | |
| 4 | k3 | L | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 97 |
| 5 | k4 | L | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 98 |
| 6 | k5 | L | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 98 | |
| 7 | k6 | L | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 113 | |
| 8 | k7 | P | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 95 | |
| 9 | k8 | P | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 101 | |
| 10 | k9 | P | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 95 | | |
| 11 | k10 | P | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 99 | |
| 12 | k11 | L | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 103 | |
| 13 | k12 | L | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 96 | |
| 14 | k13 | P | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 101 | |
| 15 | k14 | L | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 104 | |
| 16 | k15 | L | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 102 | | |
| 17 | k16 | L | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 93 | |
| 18 | k17 | P | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 96 | |
| 19 | k18 | L | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 96 | |
| 20 | k19 | P | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 102 | | |
| 21 | k20 | P | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 103 | |

Kelompok Kontrol



| | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z | AA | AB | AC | AD | AE | AF | AG | AH | AI | AJ | AK | AL | AM | AN | AO | AP | AQ | AR | AS |
|----|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 1 | | JK | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | |
| 2 | e1 | P | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 99 |
| 3 | e2 | L | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 99 | |
| 4 | e3 | L | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 71 | |
| 5 | e4 | L | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 82 |
| 6 | e5 | P | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 85 |
| 7 | e6 | P | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 75 |
| 8 | e7 | L | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 100 |
| 9 | e8 | L | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 92 |
| 10 | e9 | L | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 97 |
| 11 | e10 | L | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 103 |
| 12 | e11 | L | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 109 |
| 13 | e12 | P | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 80 |
| 14 | e13 | P | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 109 |
| 15 | e14 | P | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 88 |
| 16 | e15 | L | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 77 | |
| 17 | e16 | L | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 94 |
| 18 | e17 | P | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 110 | |
| 19 | e18 | P | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 104 | |
| 20 | e19 | P | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 90 |
| 21 | e20 | P | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 105 |

Kelompok Eksperimen



8. SKALA *PRETEST*

Lengkapilah data berikut ini terlebih dahulu

Nama lengkap : Jenis Kelamin : P/L
 Pendidikan : SD Usia :

Petunjuk pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan jawablah dengan jujur sesuai dengan keadaan Adik-adik sesungguhnya
2. Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban, tidak ada jawaban bernilai benar atau salah, oleh karena itu tidak perlu ragu-ragu dalam menjawab atau terpengaruh oleh orang lain
3. Pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Adik-adik dengan cara memberi tanda cek (✓) pada pilihan jawaban yang telah disediakan
SS = Bila Adik-adik merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut
S = Bila Adik-adik merasa **Sesuai** dengan pernyataan tersebut
TS = Bila Adik-adik merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut
STS = Bila Adik-adik merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut
4. Apabila Adik-adik ingin mengganti jawaban maka berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama dan berilah tanda cek (✓) pada jawaban lain yang dianggap benar.
5. Silahkan mengerjakan

| PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|--|----|---|----|-----|
| Saya semakin mudah panik, pikiran terasa tak menentu karena waktu berlangsungnya ujian sekolah semakin dekat | | | | |
| Saya akan kebingungan bila tiba-tiba ada informasi baru tentang standard nilai dalam ujian sekolah | | | | |
| Saya tidak berpikir saya akan salah saat mengerjakan soal-soal persiapan ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap mengikuti tambahan pelajaran yang berkaitan dengan materi ujian sekolah | | | | |
| Kepala saya sering pusing bila sedang mempelajari materi yang diujikan dalam ujian sekolah | | | | |
| Saya mudah tersinggung atau mudah marah bila membahas masalah ujian sekolah | | | | |
| Saya berpikir saya akan salah saat mengerjakan soal-soal persiapan ujian sekolah | | | | |
| Saya memilih bermain bersama teman-teman daripada belajar untuk mempersiapkan ujian sekolah | | | | |
| Saya tidak pernah mengalami mimpi buruk berkaitan dengan ujian sekolah | | | | |
| Saya bisa mengambil keputusan dan tidak menjadi | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| bingung bila ditanya sesuatu pada saat-saat menjelang ujian sekolah | | | | |
| Saya tidak terbiasa memainkan pena saat guru menjelaskan materi untuk ujian sekolah | | | | |
| Kepala saya tidak merasa pusing bila sedang mempelajari materi yang diujikan dalam ujian sekolah | | | | |
| Muka saya menjadi pucat bila membayangkan ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap merasa tenang saat membahas masalah ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap ingat banyak hal pada masa-masa sebelum ujian sekolah ini | | | | |
| Saya tetap dapat tidur dengan nyenyak selama saya berada di kelas 6 ini meskipun saya tahu bahwa nantinya saya harus menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap sabar saat sedang mempelajari soal-soal persiapan ujian sekolah meskipun saya tidak sanggup menyelesaikannya | | | | |
| Saya jadi pelupa akan banyak hal pada masa-masa sebelum ujian sekolah ini | | | | |
| Saya sering membolos dan tidak mengikuti tambahan pelajaran yang berkaitan dengan materi ujian sekolah | | | | |
| Tangan dan kaki saya terasa biasa saja dan tidak menjadi dingin saat dihadapkan pada soal-soal latihan ujian sekolah | | | | |
| Saya merasa sedih bila mengingat sebentar lagi saya akan menghadapi ujian sekolah, karena bagi saya ujian sekolah itu sulit | | | | |
| Saya tetap dapat berkonsentrasi dalam pelajaran di kelas meski saya mengingat bahwa saya akan menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya sulit mengambil keputusan dan menjadi bingung bila ditanya sesuatu pada saat-saat menjelang ujian sekolah | | | | |
| Saya tidak terbiasa menggerak-gerakkan bagian tubuh saya (kaki, tangan, dll) bila sedang mempelajari materi ujian sekolah | | | | |
| Perut saya sering terasa mual bila mengingat bahwa ujian sekolah mempengaruhi lulus/tidaknya saya | | | | |
| Saya merasa minder atau kurang percaya diri dengan persiapan yang sudah saya lakukan dalam menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Pikiran saya tetap tenang meski waktu berlangsungnya ujian sekolah semakin dekat | | | | |
| Saya tidak yakin bahwa saya bisa mengerjakan soal ujian sekolah dengan baik | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Saya menjawab soal-soal latihan ujian sekolah sendiri, dan tidak mengandalkan guru | | | | |
| Perut saya terasa biasa saja dan tidak menjadi mual bila mengingat bahwa ujian sekolah mempengaruhi lulus/tidaknya saya | | | | |
| Saya merasa percaya diri dengan persiapan yang sudah saya lakukan dalam menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya pikir saya bisa mengerjakan soal ujian sekolah dengan baik | | | | |
| Saya tetap tenang bila tiba-tiba ada informasi baru tentang standard nilai dalam ujian sekolah | | | | |
| Saya tidak dapat tidur dengan nyenyak selama saya berada di kelas 6 ini karena mengetahui harus menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya sering berpikir bahwa nilai ujian sekolah saya besok jelek | | | | |
| Saya sering bermain-mainkan pena saat guru menjelaskan materi untuk ujian sekolah | | | | |
| Saya menjadi malas makan bila mengingat bahwa saya harus menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya merasa saya mampu mengerjakan soal-soal ujian sekolah | | | | |
| Saya sering mengeluh bahwa materi ujian sekolah sangat sulit | | | | |
| Saya memiliki pikiran baik bahwa ujian sekolah itu mudah | | | | |
| Saya merasa senang bila mengingat sebentar lagi saya akan menghadapi ujian sekolah, karena bagi saya ujian sekolah itu mudah | | | | |
| Saya mencari sendiri materi yang harus saya persiapkan untuk ujian sekolah, tanpa harus menunggu perintah dari guru | | | | |

Periksalah lagi jawaban Adik-adik, pastikan semua pernyataan telah terisi

--- TERIMA KASIH, SEMOGA SUKSES ☺---

9. SKALA *POSTEST*



Lengkapilah data berikut ini terlebih dahulu

Nama lengkap : Jenis Kelamin : P/L
 Pendidikan : SD Usia :

Petunjuk pengisian

4. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan jawablah dengan jujur sesuai dengan keadaan Adik-adik sesungguhnya
5. Setiap pernyataan hanya ada satu jawaban, tidak ada jawaban bernilai benar atau salah, oleh karena itu tidak perlu ragu-ragu dalam menjawab atau terpengaruh oleh orang lain
6. Pilihlah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Adik-adik dengan cara memberi tanda cek (✓) pada pilihan jawaban yang telah disediakan
SS = Bila Adik-adik merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut
S = Bila Adik-adik merasa **Sesuai** dengan pernyataan tersebut
TS = Bila Adik-adik merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut
STS = Bila Adik-adik merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut
6. Apabila Adik-adik ingin mengganti jawaban maka berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban pertama dan berilah tanda cek (✓) pada jawaban lain yang dianggap benar.
7. Silahkan mengerjakan

| PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|---|----|---|----|-----|
| Saya sulit mengambil keputusan dan menjadi bingung bila ditanya sesuatu pada saat-saat menjelang ujian sekolah | | | | |
| Saya sering bermain-mainkan pena saat guru menjelaskan materi untuk ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap dapat berkonsentrasi dalam pelajaran di kelas meski saya mengingat bahwa saya akan menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya tidak terbiasa menggerak-gerakkan bagian tubuh saya (kaki, tangan, dll) bila sedang mempelajari materi ujian sekolah | | | | |
| Perut saya sering terasa mual bila mengingat bahwa ujian sekolah mempengaruhi lulus/tidaknya saya | | | | |
| Saya mudah tersinggung atau mudah marah bila membahas masalah ujian sekolah | | | | |
| Saya berpikir saya akan salah saat mengerjakan soal-soal persiapan ujian sekolah | | | | |
| Saya memilih bermain bersama teman-teman daripada belajar untuk mempersiapkan ujian sekolah | | | | |
| Tangan dan kaki saya terasa biasa saja dan tidak menjadi | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| dingin saat dihadapkan pada soal-soal latihan ujian sekolah | | | | |
| Saya bisa mengambil keputusan dan tidak menjadi bingung bila ditanya sesuatu pada saat-saat menjelang ujian sekolah | | | | |
| Saya tidak terbiasa memainkan pena saat guru menjelaskan materi untuk ujian sekolah | | | | |
| Perut saya terasa biasa saja dan tidak menjadi mual bila mengingat bahwa ujian sekolah mempengaruhi lulus/tidaknya saya | | | | |
| Saya tidak dapat tidur dengan nyenyak selama saya berada di kelas 6 ini karena mengetahui harus menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap merasa tenang saat membahas masalah ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap berpikiran normal dan tidak berpikir saya akan salah saat mengerjakan soal-soal persiapan ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap dapat tidur dengan nyenyak selama saya berada di kelas 6 ini meskipun saya tahu bahwa nantinya saya harus menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya tetap sabar saat sedang mempelajari soal-soal persiapan ujian sekolah meskipun saya tidak sanggup menyelesaikannya | | | | |
| Saya jadi pelupa akan banyak hal pada masa-masa sebelum ujian sekolah ini | | | | |
| Saya sering membolos dan tidak mengikuti tambahan pelajaran yang berkaitan dengan materi ujian sekolah | | | | |
| Saya tidak pernah mengalami mimpi buruk berkaitan dengan ujian sekolah | | | | |
| Saya sering mengeluh bahwa materi ujian sekolah sangat sulit | | | | |
| Saya tetap ingat banyak hal pada masa-masa sebelum ujian sekolah ini | | | | |
| Saya semakin mudah panik, pikiran terasa tak menentu karena waktu berlangsungnya ujian sekolah semakin dekat | | | | |
| Saya tetap mengikuti tambahan pelajaran yang berkaitan dengan materi ujian sekolah | | | | |
| Kepala saya sering pusing bila sedang mempelajari materi yang diujikan dalam ujian sekolah | | | | |
| Saya merasa minder atau kurang percaya diri dengan persiapan yang sudah saya lakukan dalam menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Pikiran saya tetap tenang meski waktu berlangsungnya ujian sekolah semakin dekat | | | | |
| Saya tidak yakin bahwa saya bisa mengerjakan soal ujian sekolah dengan baik | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Saya menjawab soal-soal latihan ujian sekolah sendiri, dan tidak mengandalkan guru | | | | |
| Kepala saya tidak merasa pusing bila sedang mempelajari materi yang diujikan dalam ujian sekolah | | | | |
| Saya merasa percaya diri dengan persiapan yang sudah saya lakukan dalam menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya pikir saya bisa mengerjakan soal ujian sekolah dengan baik | | | | |
| Saya mencari sendiri materi yang harus saya persiapkan untuk ujian sekolah, tanpa harus menunggu perintah dari guru | | | | |
| Muka saya menjadi pucat bila membayangkan ujian sekolah | | | | |
| Saya sering berpikir bahwa nilai ujian sekolah saya besok jelek | | | | |
| Saya akan kebingungan bila tiba-tiba ada informasi baru tentang standard nilai dalam ujian sekolah | | | | |
| Saya menjadi malas makan bila mengingat bahwa saya harus menghadapi ujian sekolah | | | | |
| Saya merasa saya mampu mengerjakan soal-soal ujian sekolah | | | | |
| Saya merasa sedih bila mengingat sebentar lagi saya akan menghadapi ujian sekolah, karena bagi saya ujian sekolah itu sulit | | | | |
| Saya memiliki pikiran baik bahwa ujian sekolah itu mudah | | | | |
| Saya merasa senang bila mengingat sebentar lagi saya akan menghadapi ujian sekolah, karena bagi saya ujian sekolah itu mudah | | | | |
| Saya tetap tenang bila tiba-tiba ada informasi baru tentang standard nilai dalam ujian sekolah | | | | |

Periksalah lagi jawaban Adik-adik, pastikan semua pernyataan telah terisi

--- TERIMA KASIH, SEMOGA SUKSES ☺---



10. MODUL PELATIHAN

MODUL

Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Sekolah Dasar



Oleh :

Novi Anisa Hidayati

NIM. 201410230311235

Dosen Pembimbing 1 : Ni'matuzzahroh, S.Psi., M.Si.

Dosen Pembimbing 2 : Zainul Anwar, M.Psi.

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018



A. Pendahuluan

Tes atau ujian merupakan salah satu sumber stres dan kecemasan bagi siswa di sekolah. Mukhlis & Koentjoro (2015) menyatakan bahwa siswa yang akan menghadapi ujian sekolah mengalami penurunan kualitas tidur di malam hari, merasa gelisah saat menunggu pelaksanaan ujian, sulit berkonsentrasi saat belajar dan muncul perasaan takut terhadap ujian. Hal ini disebut sebagai kondisi cemas dalam menghadapi ujian atau dikenal dengan istilah *test anxiety*. *Test anxiety* hampir dialami seluruh siswa di Indonesia. Penelitian oleh Widyartini dan Diniarti (2016) di sebuah sekolah di Kota Denpasar menunjukkan hasil bahwa siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional tahun 2016 sebesar 68,4% dan sisanya 31,5% tergolong normal. Dari sebanyak siswa yang mengalami kecemasan tersebut sebesar 11,5% masuk kategori sangat berat, 26,9% kategori berat, 36,5% kategori sedang, dan 25% kategori ringan.

Para peneliti mempertanyakan dampak siswa yang mengalami *test anxiety* terlalu tinggi. Menurut Gerwing *et al* (2015) *test anxiety* bisa menurunkan prestasi belajar siswa, menurunkan nilai indeks prestasi kumulatif dan meningkatkan angka putus sekolah serta *drop out* di perguruan tinggi. *Test anxiety* tergolong kondisi psikologis yang membahayakan karena mampu menyebabkan siswa merasa khawatir, tegang, *over-stimulation* serta mempengaruhi performa akademik siswa, motivasi dan kepercayaan diri dalam pemecahan masalah (Yeo, Goh, & Liem, 2016).

Penelitian banyak mengungkap tentang korelasi positif antara *test anxiety* dengan *suicide attempts* atau upaya bunuh diri siswa di sekolah (Nepon *et al.*, 2010; Bathla *et al.*, 2015). Kecenderungan perilaku melanggar norma siswa yang akan menghadapi ujian ditemukan dari hasil penelitian Firmantyo dan Alsa (2016) yang menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan akademik dan integritas akademik siswa SMAN Y. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan akademik siswa dalam menghadapi ujian nasional maka semakin rendah integritas atau kejujuran siswa dalam mengerjakan ujian nasional.

Mengacu pada beberapa hasil penelitian tersebut maka dapat digarisbawahi bahwa kecemasan yang dialami oleh siswa yang mayoritas remaja dan anak-anak perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat di sekolah, khususnya saat momen siswa akan menghadapi ujian sekolah.

Berdasarkan hasil asesmen pada siswa kelas VI MI Muhammadiyah 2 Pontang dengan menggunakan tiga metode identifikasi masalah yakni observasi, wawancara, dan kuesioner diketahui bahwa siswa kelas VI menunjukkan adanya simptom-simptom kecemasan yang spesifik ditujukan pada momen menghadapi Ujian Sekolah (US). Hasil wawancara dengan wali kelas menunjukkan bahwa siswa kelas VI MI Muhammadiyah 2 Pontang tergolong menurun dalam semangat belajar di kelas dan lebih terlihat suka bermain-main dan secara kognitif, mengalami kesulitan berkonsentrasi yang merupakan gejala kecemasan dalam

menghadapi ujian. Senada dengan hasil studi oleh Suardana dan Simarmata (2013) terdapat hubungan negatif antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas VI menjelang Ujian Nasional. Semakin rendah motivasi belajar siswa di dalam kelas maka semakin tinggi kecemasan siswa menjelang ujian.

Berdasarkan hasil observasi di dalam kelas menunjukkan beberapa siswa terlihat mengerjakan tugas sambil bermain dengan alat pensilnya dan beberapa siswa juga tampak beberapa kali bergerak kesana kemari di dalam kelas. Perilaku yang tampak melakukan gerakan neurotik seperti menggerak-gerakkan bagian tubuh (kaki, tangan, dll) dan memainkan pena ini menunjukkan simptom perilaku cemas. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner, didapatkan hasil bahwa siswa yang mengalami kecemasan dengan kategori tinggi sebesar 68%.

Adapun bentuk terapi atau intervensi yang pernah digunakan sekolah untuk mencegah dan mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yaitu *cognitive behavioral therapy* (Yeo, Goh, & Liem, 2016), terapi *expressive writing* (Allen, 2017; Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2017), pelatihan kebersyukuran (Mukhlis & Koentjoro, 2015), membaca dan mentadabburi al-Qur'an (Yudhani et al., 2017), *group counseling* (Horowitz, 2017), intervensi *daily mindful breathing* (Cho et al., 2016).

Berdasarkan beberapa ulasan tersebut, peneliti kemudian pelatihan kebersyukuran sebagai intervensi dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian (*test anxiety*). Pelatihan kebersyukuran adalah pelatihan yang memfokuskan diri dalam kebersyukuran terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan dan juga kepada manusia terhadap individu tersebut melalui hati, lisan dan perbuatan. Pelatihan ini dapat menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu serta memperbesar munculnya emosi positif dalam dirinya (Sulistyarini, 2010).

Hasil penelitian sebelumnya oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015) menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran kepada siswa SMAN Y di Yogyakarta mampu memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Siswa mengaku bahwa setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran dapat memberikan alternatif pikiran baru tentang bagaimana merespons secara aktif saat kecemasan muncul, dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Pelatihan kebersyukuran ini juga mampu memberikan sudut pandang baru yang lebih baik terhadap sumber kecemasan yang muncul pada diri siswa dalam menghadapi ujian.

Berbeda dengan Mukhlis dan Koentjoro (2015), pelatihan kebersyukuran ini disusun berdasarkan tiga aspek kebersyukuran, yakni bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perilaku (Al-Jauziyyah, 2010). Menurut Snyder dan Lopez (2002) kebersyukuran dapat diajarkan dan diasah dengan cara melakukan *positive self-talk*, identifikasi pemikiran tidak bersyukur dan menggantinya dengan pikiran yang bersyukur, serta mengoreksi diri setiap hari dengan menuliskan apa saja hal-hal yang disyukuri dan apa yang harus dilakukan agar lebih bermakna.

B. Jenis intervensi

Pelatihan kebersyukuran (*gratitude*) diberikan melalui pelatihan kelompok. Supratiknya (2011) menyatakan bahwa pendekatan kelompok lebih efektif disampaikan lewat pengalaman belajar di dalam kelompok, hal ini disebabkan karena jenis pengetahuan atau keterampilan yang perlu ditumbuhkan dalam diri individu secara wajar menuntut kehadiran orang lain sebagai mitra berbagi atau beraktivitas, dan jenis permasalahan yang dialami masing-masing individu seringkali kurang lebih sama.

C. Tujuan intervensi

Tujuan umum: mengurangi aspek kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah baik secara fisik, kognitif, afektif dan perilaku.

Tujuan khusus:

1. Meniadakan emosi negatif dengan membangun emosi positif yaitu bersyukur (*gratitude*)
2. Meningkatkan optimisme, *self-esteem* siswa dalam menghadapi ujian
3. Melatih siswa untuk mengatasi kecemasan di masa depan
4. Membangun kemampuan resiliensi siswa

D. Peserta intervensi

Peserta intervensi adalah siswa-siswi kelas VI Madrasah Ibtidaiyah (MI) Muhammadiyah 2 Pontang Ambulu Jember sebanyak 20 anak dengan rentang usia dari 11 hingga 13 tahun. Alasan pemilihan peserta intervensi yakni berdasarkan hasil asesmen didapatkan data bahwa siswa-siswi kelas VI mengalami kecemasan tergolong tinggi dalam menghadapi Ujian Sekolah (US). Sehingga perlunya diberi intervensi dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa.

E. Pihak yang terlibat

Pihak yang terlibat dalam pelatihan tersebut selain siswa kelas VI yakni guru kelas VI selaku pengawas dan wali kelas VI serta kepala sekolah MI Muhammadiyah 2 Pontang Ambulu Jember selaku penanggung jawab sekolah dan kegiatan pelatihan yang dilaksanakan.

F. Waktu dan tempat pelaksanaan

Waktu : 300 menit (5 sesi @60 menit)

Tempat :ruang kelas VI MI Muhammadiyah 2 Pontang Ambulu

G. Tata ruang pelaksanaan



H. Media intervensi

Media intervensi yang digunakan adalah :

- Laptop
- Layar LCD
- Lembar *pretest* dan *posttest*
- Lembar kertas HVS
- Lembar *inform consent*
- Lembar absensi
- Lembar observasi
- Lembar evaluasi
- Spidol warna
- Stopwatch
- Gunting

I. Tahapan/prosedur pelaksanaan

Berikut ini merupakan tahapan pelaksanaan setiap kegiatan pelatihan yang akan dilakukan.



Berikut merupakan tabel deskriptif susunan kegiatan pelatihan :

| Tahapan | Sesi | Waktu | Kegiatan | Tujuan |
|----------------------------|----------------------------------|----------|---|--|
| Pra Pelatihan | "Rapport Building" | 20 menit | Pada sesi ini siswa dan fasilitator memperkenalkan diri, kemudian fasilitator juga menyatakan tujuan pelatihan | Sesi ini bertujuan untuk membangun kepercayaan dan kenyamanan selama proses pelatihan berlangsung |
| | "Pengisian pretest" | 40 menit | Pada sesi ini siswa mengerjakan <i>pretest</i> kecemasan menghadapi ujian | Sesi ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah |
| Bersyukur dengan Hati | Sesi 1 : "Identifying Self" | 30 menit | Pada sesi ini siswa melakukan identifikasi diri terhadap kebersyukuran diri | Bertujuan untuk melatih kemampuan siswa membangun hati yang selalu bersyukur |
| | Sesi 2 : "Three Blessings" | 30 menit | Pada sesi ini siswa membayangkan 3 hal yang disyukuri dan mengapa hal tersebut patut untuk disyukuri | Bertujuan untuk melatih siswa untuk bersyukur dalam hati atas hal-hal positif dalam hidup |
| Bersyukur dengan Lisan | Sesi 3 : "Positive Self Talk" | 60 menit | Pada sesi ini siswa diminta mengucapkan kata-kata syukur yang positif pada sendiri sesuai dengan dirinya saat merasa cemas menghadapi ujian | Bertujuan untuk melatih siswa memiliki kemampuan <i>positive self talk</i> yang berguna dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian |
| Bersyukur dengan Perbuatan | Sesi 4 : "Gratitude Letter" | 30 menit | Pada sesi ini siswa diminta menulis surat kepada orang yang berbuat baik kepadanya dan patut diberi ucapan terimakasih | Bertujuan untuk melatih siswa bersyukur kepada nikmat yang didapatkan dari orang lain |
| | Sesi 5 : "Gratitude Visit" | 30 menit | Pada sesi ini siswa diminta untuk merencanakan kunjungan kepada orang-orang yang dianggap telah berjasa dalam hidupnya | Bertujuan untuk melatih siswa bersyukur kepada nikmat yang didapatkan dari orang lain |
| Pos Penelitian | "Pengisian posttest" | 40 menit | Pada sesi ini siswa mengerjakan <i>posttest</i> kecemasan menghadapi ujian | Sesi ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah |
| | "Evaluasi" | 20 menit | Pada sesi ini dilakukan evaluasi dan | Bertujuan untuk mengakhiri kegiatan |

| | | | | |
|--|--|--|--|---------------------------------|
| | | | penutupan kegiatan intervensi dan ucapan terimakasih | intervensi kepada partisipan |
|--|--|--|--|---------------------------------|

Berikut merupakan penjabaran intervensi dalam modul pelatihan kebersyukuran :

| PRA PELATIHAN | | Modul Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Test Anxiety Siswa Sekolah Dasar |
|---|---|--|
| Durasi (1 x 60 menit) | | |
| RAPPORT BUILDING & PRE-TEST | | |
| <p style="text-align: center;">PENGANTAR</p> <p>Pada sesi inifasilitator dan siswa saling bertatap muka untuk pertama kali sehingga perlu untuk saling membangun hubungan baik/rapport selama kegiatan pelatihan. Tahap ini dimulai dengan pengenalan antara fasilitator dengan siswa, kemudian dilanjutkan dengan pemberian <i>ice breaking</i>, penyampaian penentuan tujuan jangka pendek dan panjang, serta pemaparan peraturan-peraturan yang disepakati bersama selama pelatihan berlangsung. Setelah itu baru dilanjutkan dengan pengisian <i>pre-test</i> oleh siswayang bertujuanuntuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian (<i>test anxiety</i>) serta kebersediaan siswa untuk mengikuti penelitian (<i>informed consent</i>).</p> | | |
| <p style="text-align: center;">TUJUAN</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menciptakan suasana yang nyaman dan hubungan yang hangat antara fasilitator dengan partisipan2. Membangun kepercayaan terhadap fasilitator3. Membangun komitmen atau kontrak selama intervensi4. Pengisian <i>pre-test</i> skala kecemasan menghadapi ujian sekolah | | |
| MATERI | <ol style="list-style-type: none">1. Pembukaan2. Perkenalan tim fasilitator dengan siswa3. Pemberian <i>ice breaking</i>4. Penjelasan terkait tujuan umum, tujuan jangka pendek dan panjang serta peraturan atau kontrak selama pelatihan.5. Pengisian <i>pretest</i>dan <i>informed consent</i>6. Penutup | |
| WAKTU | 60 menit | |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none">1. Alat Tulis2. Kamera3. Daftar Hadir4. Lembar <i>Pretest</i>5. Lembar <i>Informed Consent</i>6. Lembar Observasi7. Lembar Notulensi8. Lembar Evaluasi | |

| | |
|------------------------|---|
| <p>PROSEDUR</p> | <p>Pembukaan dan pengenalan fasilitator (10 menit) Fasilitator mengucapkan salam, mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan, fasilitator memperkenalkan diri kepada siswa serta menanyakan kabar siswa.</p> <p>Pemberian <i>ice breaking</i> “Ayo Kita Kenalan” (10 menit) Kemudian dilanjutkan dengan pemberian <i>ice breaking</i> “Ayo Kita Kenalan”. Berikut petunjuk pemberian <i>ice breaking</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seluruh siswa dalam kelas boleh berdiri atau duduk dikursi 2. Lagu dinyanyikan bersama-sama sambil bertepuk tangan, dengan lirik sebagai berikut : <i>“Ayo kita kenalan, Tak kenal tak sayang, Sipakah namamu?”</i> (sambil menunjuk ke arah siswa yang mendapat giliran pengenalan terlebih dahulu) <i>“Namaku Novi...”</i> *contoh (hanya dijawab oleh siswa yang mendapat giliran pengenalan) <i>“Hai Novi !”</i> (melambai bersama-sama) 3. Begitu seterusnya secara bergiliran hingga seluruh siswa mendapat giliran untuk berkenalan <p>Penyampaian tujuan umum dan kontrak pelatihan (10 menit) Tujuan umum pelatihan adalah mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah dengan pemberian pelatihan kebersyukuran. Tujuan jangka pendeknya adalah untuk membangun emosi positif bersyukur dalam diri siswa. Sedangkan tujuan jangka panjangnya adalah membangun optimisme siswa dalam menghadapi ujian dan memberi kemampuan untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Fasilitator juga menyampaikan kepada siswa bahwa selama pelatihan berlangsung siswa tidak diperkenankan absen atau tidak hadir, menggunakan alat komunikasi serta meninggalkan pelatihan dalam waktu yang lama kecuali ada alasan yang rasional.</p> <p>Pengisian <i>Pretest</i> dan <i>Informed Consent</i> (25 menit) Fasilitator membagikan lembar <i>pretest</i> kepada siswa untuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian, kemudian dilanjutkan dengan pengisian lembar kebersediaan mengikuti penelitian atau disebut sebagai <i>Informed Consent</i>.</p> <p>Penutup (5 menit) Fasilitator mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan, kemudian fasilitator mengakhiri sesi pelatihan dan mengucapkan salam.</p> |
| <p>EVALUASI</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Terlaksananya pengisian <i>pretest</i> untuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah dan <i>informed consent</i> sebelum siswa mendapatkan pelatihan kebersyukuran. 2. Terbangunnya hubungan baik antara fasilitator dengan siswa |

| | |
|---|--|
| BERSYUKUR DENGAN HATI | Modul Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Test Anxiety Siswa Sekolah Dasar |
| Durasi (1 x 60 menit) | |
| SESI 1 “IDENTIFYING SELF” | |
| PENGANTAR <p>Tahap inimerupakan tahap pertama dalam serangkaian pelatihan kebersyukuran menghadapi ujian, yakni sesi <i>identifying self</i>. <i>Identifying self</i> dalam pelatihan kebersyukuran menurut Miller (dalam Emmons dan Shelton, 2005) adalah (1) mengenali pikiran-pikiran tidak bersyukur atau tidak berterimakasih dalam kehidupan sehari-hari, (2) merumuskan pikiran-pikiran yang mendukung rasa bersyukur dan berterimakasih, (3) menggantikan pikiran-pikiran tidak bersyukur dengan pikiran yang mendukung rasa syukur, (4) menerjemahkan rasa syukur dalam contoh perilaku kehidupan sehari-hari.</p> | |
| TUJUAN <ol style="list-style-type: none">1. Membantu siswa mengidentifikasipikiran-pikiran tidak bersyukur atau tidak berterimakasih dalam kehidupan sehari-hari dan menggantikan pikiran-pikiran tidak bersyukur dengan pikiran yang mendukung rasa syukur melalui tayangan video2. Meminta siswa memberi <i>feedback</i> dari video yang telah ditayangkan3. Menerjemahkan rasa syukur dalam contoh perilaku kehidupan sehari-hari. | |
| MATERI | <ol style="list-style-type: none">1. Pembukaan2. <i>Ice breaking</i>3. Penampilan video “Si kaya dan si miskin” |
| WAKTU | 30 menit |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none">1. Alat Tulis2. Kamera3. Daftar Hadir4. Lembar Observasi5. Lembar Notulensi6. Lembar Evaluasi |
| PROSEDUR | <p>Pembukaan (5 menit) Fasilitator mengucapkan salam,mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan, fasilitator menanyakan kabar siswa.</p> <p>Pemberian <i>ice breaking</i>“Marina Menari” (5 menit) Kemudian dilanjutkan dengan pemberian <i>ice breaking</i>. Berikut petunjuk pemberian <i>ice breaking</i>:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Seluruh siswa dalam kelas dimohon berdiri2. Menyanyi dan mengikuti gerakan fasilitator sebagai berikut: <i>Marina...</i> (kedua tangan memegang dada) <i>Menari...</i> (kedua tangan di pinggang <i>Di atas...</i> (kedua tangan menunjuk ke atas) <i>Menara...</i> (kedua tangan di atas kepala membentuk segitiga)3. Setelah siswa menghafal lirik lagu dan gerakannya, permainan selanjutnya adalah fasilitator menyanyi dengan mengacak lirik lagu |

| | |
|---|--|
| | <p>sedangkan siswa bertugas untuk melakukan gerakan sesuai dengan lirik lagu yang dinyanyikan tersebut.</p> <p>4. Jika ada siswa yang melakukan kesalahan karena tidak konsentrasi, maka akan ada hukuman yang bersifat tidak memberatkan.</p> <p>Kenali kebersyukuran diri (20 menit)</p> <p>Sesi kenali kebersyukuran diri ini diawali dengan penampilan video “si kaya dan si miskin”. Setelah penampilan video, siswa diajak untuk mengidentifikasi apa pelajaran yang diambil dari video tadi. Fasilitator mengajak siswa untuk mengenali pikiran-pikiran tidak bersyukur atau tidak berterimakasih dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian secara bersama-sama merumuskan apa saja pikiran-pikiran yang mendukung rasa bersyukur dan berterimakasih. Pikiran-pikiran tidak bersyukur tersebut kemudian digantikan dengan pikiran yang mendukung rasa syukur. Selanjutnya di akhir sesi siswa bersama fasilitator mempraktikkan perilaku rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari dalam hati.</p> |
| SESI 2 “THREE BLESSING” | |
| <p>PENGANTAR</p> <p>Pada sesi inisiswa dilatih untuk melakukan teknik kebersyukuran dalam hati dengan cara mengingat-ingat sebanyak 3 hal baik atau karunia yang telah didapatkan dalam hari itu. Teknik <i>three blessing</i> atau <i>three good things</i> ini dikembangkan oleh Seligman (2009) dalam menerapkan <i>positive education</i> di sekolah. Siswa yang mengaplikasikan teknik ini setiap hari memiliki peningkatan dalam kebahagiaan dan <i>well-being</i> dalam belajar di sekolah.</p> | |
| <p>TUJUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih siswa untuk bersyukur dalam hati dengan teknik “<i>three blessing</i>” 2. Membangun emosi positif siswa dalam kehidupan sehari-hari 3. Memberi tugas kepada siswa untuk mengaplikasikannya pada saat malam sebelum tidur | |
| MATERI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik “<i>three blessing</i>” 2. Pemberian tugas 3. Penutup |
| WAKTU | 30 menit |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Alat Tulis 2. Kamera 3. Daftar Hadir 4. Lembar Observasi 5. Lembar Notulensi 6. Lembar Evaluasi |

| | |
|-----------------|--|
| PROSEDUR | <p>Teknik “three blessing” (20 menit)</p> <p>Sesi pelatihan teknik “three blessing” ini juga diawali dengan rileksasi. Siswa duduk di kursi dengan nyaman kemudian memejamkan mata. Siswa mendengarkan intruksi fasilitator dan mengikuti perintahnya. Fasilitator mengajak siswa untuk mengingat-ingat sebanyak 3 hal baik atau karunia yang telah didapatkan dalam hari itu dan kenapa hal baik itu bisa terjadi pada siswa. Kemudian, siswa membuka mata dan berdiskusi dengan teman sebangkunya untuk saling bercerita tentang 3 hal baik yang dialaminya. Siswa diberi kesempatan untuk memberi pendapat atau bercerita mengapa hal baik yang terjadi padanya itu patut untuk disyukuri.</p> <p>Pemberian tugas (5 menit)</p> <p>Setelah siswa mendapatkan teknik kebersyukuran dalam hati yaitu “three blessing”, siswa diminta untuk melakukannya lagi di rumah setiap hari pada saat sebelum tidur dengan cara yang sama. Siswa diminta untuk menulis pada jurnal kebersyukuran atau <i>gratitude journal</i> dan melaporkan hasil pelaksanaan teknik tersebut kepada fasilitator pada saat pertemuan atau sesi selanjutnya.</p> <p>Penutup (5 menit)</p> <p>Fasilitator mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan, kemudian fasilitator mengakhiri sesi pelatihan dan mengucapkan salam.</p> |
| EVALUASI | <p>Terlaksananya sesi kedua dalam tahap pelatihan kebersyukuran dengan hati yaitu “three blessing” kemudian sesi diakhiri dengan pemberian tugas pada siswa untuk dilaporkan pada sesi selanjutnya.</p> |

| | |
|---|---|
| BERSYUKUR DENGAN LISAN | Modul Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi <i>Test Anxiety</i> Siswa Sekolah Dasar |
| Durasi (1 x 60 menit) | |
| SESI 3 “POSITIVE SELF-TALK” | |
| PENGANTAR <p>Pada sesi ini siswa diajak untuk melatih kemampuan bersyukur secara lisan dengan menggunakan teknik “<i>positive self-talk</i>”. Menurut Snyder dan Lopez (2002) <i>positive self-talk</i> ini merupakan perwujudan dari <i>gratitude</i> atau kebersyukuran yang dapat diajarkan dan diasah. Teknik “<i>positive self-talk</i>” ini dilakukan dengan cara mengucapkan serangkaian kata-kata positif pada diri sendiri secara rutin atau saat tertentu yang bersifat menekan. Teknik ini mampu mengurangi emosi-emosi negatif yang ada pada diri seseorang dan mengurangi gejala kecemasan pada diri siswa saat menghadapi ujian sekolah.</p> | |
| TUJUAN <ol style="list-style-type: none">1. Melatih siswa untuk bersyukur secara lisan dengan teknik “<i>positive self-talk</i>”2. Membangun optimisme siswa belajar di sekolah | |

| | |
|---|--|
| 3. Memberi tugas kepada siswa untuk mengaplikasikannya setiap hari pada saat sebelum pelajaran di dalam kelas dimulai | |
| MATERI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pemberian <i>ice breaking</i> 3. Teknik "<i>positive self-talk</i>" 4. Pemberian tugas 5. Penutup |
| WAKTU | 60 menit |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Alat Tulis 2. Kamera 3. Daftar Hadir 4. Lembar Observasi 5. Lembar Notulensi 6. Lembar Evaluasi 7. Lembar kertas buffalo 8. Alat mewarnai 9. Gunting |
| PROSEDUR | <p>Pembukaan (5 menit) Fasilitator mengucapkan salam, mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan serta menanyakan kabar siswa. Fasilitator juga mengecek tugas "<i>three blessing</i>" yang diberikan pada sesi sebelumnya.</p> <p>Pemberian <i>ice breaking</i> "Menangkap Kuda" (10 menit) Kemudian dilanjutkan dengan pemberian <i>ice breaking</i> "<i>Menangkap Kuda</i>". Berikut petunjuk pemberian <i>ice breaking</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seluruh siswa dalam kelas dimohon berdiri 2. Angkat kedua tangan sejajar dengan bahu, jari telunjuk tangan kanan menunjuk tangan teman disebelahnya sedangkan telapak tangan kiri membuka untuk menerima jari telunjuk dari teman di sebelahnya. 3. Peraturan main adalah sebagai berikut: <ol style="list-style-type: none"> a. Fasilitator akan bercerita singkat tentang kisah hewan-hewan di taman. Jadi mohon dengarkan baik-baik. b. Jika di dalam cerita nanti fasilitator menyebutkan kata "kuda" maka siswa harus mengangkat jari telunjuk tangan kanan agar tidak ditangkap oleh tangan kiri teman di sebelah kalian. c. Jika ada siswa yang jari telunjuknya tertangkap, maka akan ada konsekuensi atau hukuman sesuai kesepakatan siswa. d. Jadi begini ceritanya, "<i>Di sebuah taman terlihat seekor ku..pu-kupu berterbangan hingga mendekati seekor ku..mbang, kumbang tersebut berterbangan di atasnya ku..cing, kucing tersebut berjalan disebelahnya ku..ra-kura dan kura-kura berada di dekat kuda.</i>" <p>Pemberian teknik "<i>positive self-talk</i>" (30 menit) Pada sesi ini siswa dilatih untuk menggunakan teknik "<i>positive self-talk</i>". Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa diminta untuk menggambar bunga berdiameter 15 cm dari kertas |

| | |
|-----------------|---|
| | <p>tebal buffalo dua dimensi. Bunga memiliki 6 kelopak, sehingga kepala bunga di tengah memiliki bentuk segi enam.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Bunga dipotong sesuai bentuk kemudian diwarnai sesuai hati. 3. Siswa diminta untuk menulis kata-kata atau kalimat positif untuk diri sendiri di tiap kelopak bunga tersebut. 4. Pada kepala bunga yang ada di tengah dituliskan judul bunga sesuai selera, contohnya "<i>My positive self-talk</i>". Kemudian lipat keenam kelopak ke arah dalam kepala bunga sehingga terlihat bentuk segi enam. 5. Buka satu per satu kelopak sambil membaca dan menghayati kata-kata positif untuk diri sendiri yang telah dituliskan sebelumnya. <p>Pemberian tugas (10 menit) Siswa diwajibkan untuk selalu membawa bunga "<i>My positive self-talk</i>" yang telah dibuat setiap hari ke sekolah. Siswa ditugaskan untuk selalu mempraktikkan "<i>positive self-talk</i>" sebelum kelas dimulai.</p> <p>Penutup (5 menit) Fasilitator mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan, kemudian fasilitator mengakhiri sesi pelatihan dan mengucapkan salam.</p> |
| EVALUASI | <p>Terlaksananya sesi ketiga dalam tahap pelatihan kebersyukuran dengan lisan yaitu "<i>positive self-talk</i>" kemudian sesi diakhiri dengan pemberian tugas pada siswa untuk dilaporkan pada sesi selanjutnya.</p> |

| | |
|---|--|
| BERSYUKUR DENGAN PERBUATAN | Modul Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Test Anxiety Siswa Sekolah Dasar |
| Durasi (1 x 60 menit) | |
| SESI 4 "GRATITUDE LETTER" | |
| <p>PENGANTAR</p> <p>Pada sesi ini siswa akan mempraktikkan kebersyukuran lewat perbuatan dengan teknik "<i>gratitude letter</i>". Teknik ini dikembangkan oleh Seligman (2009) dalam program <i>positive education</i> di sekolah. Teknik "<i>gratitude letter</i>" mengajak siswa untuk menulis surat berisi rasa dan ungkapan terimakasih kepada orang lain yang telah berjasa atau berbuat baik kepadanya. Teknik ini mampu memunculkan emosi-emosi positif siswa mengenai kenangan indah dalam hidup serta membuat siswa mampu mengatasi bias negatif yang muncul.</p> | |
| <p>TUJUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih siswa untuk bersyukur secara perbuatan dengan teknik "<i>gratitude letter</i>" 2. Membiasakan siswa untuk memunculkan sikap syukur dan terimakasih terhadap jasa atau kebaikan orang lain dalam kehidupan sehari-hari 3. Menugaskan siswa untuk memberi surat kepada orang yang dianggap patut untuk diberi | |

| | |
|--|--|
| ucapan terimakasih | |
| MATERI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Teknik "<i>gratitude letter</i>" 3. Pemberian tugas |
| WAKTU | 40 menit |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Alat Tulis 2. Kamera 3. Daftar Hadir 4. Lembar Observasi 5. Lembar Notulensi 6. Lembar Evaluasi 7. Lembar kertas HVS |
| PROSEDUR | <p>Pembukaan (5menit) Fasilitator mengucapkan salam,mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan serta menanyakan kabar siswa.</p> <p>Pemberian teknik "<i>gratitude letter</i>" (30 menit) Pada sesi ini siswa disediakan selembar kertas kosong untuk menulis sebuah surat. Surat berisi ucapan terimakasih kepada orang yang patut untuk diberi ucapan terimakasih dalam hidup siswa. Surat bersifat bebas tidak perlu memperdulikan tata bahasa maupun ejaan yang disempurnakan. Setelah selesai menulis selanjutnya siswa diberi tugas.</p> <p>Penyampaian tugas (5 menit) Tugas diberikan kepada siswa untuk memberikan surat yang ditulis oleh siswa kepada orang yang dianggap patut untuk diberi ucapan terimakasih dalam kehidupan siswa.</p> |
| SESI 5 "GRATITUDE VISIT" | |
| <p align="center">PENGANTAR</p> <p>Pada sesi inisiswa ditugaskan untuk melakukan praktik kebersyukuran secara perbuatan dengan melakukan kunjungan terimakasih atau "<i>gratitude visit</i>". Prabowo dan Yuniardi (2017) menyatakan bahwa "<i>gratitude visit</i>" ini bertujuan untuk menumbuhkan empati dan kasih sayang antar sesama serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Teknik "<i>gratitude visit</i>" mampu meningkatkan <i>wellbeing</i> atau kesejahteraan individu.</p> | |
| <p align="center">TUJUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih siswa untuk bersyukur secara perbuatan dengan teknik "<i>gratitude visit</i>" 2. Membiasakan siswa untuk memunculkan sikap syukur dan terimakasih terhadap jasa atau kebaikan orang lain dalam kehidupan sehari-hari 3. Menugaskan siswa untuk mengunjungi orang yang telah berjasa dalam hidup | |
| MATERI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik "<i>gratitude visit</i>" 2. Pemberian tugas 3. Penutup |

| | |
|-----------------------|--|
| WAKTU | 20 menit |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Alat Tulis 2. Kamera 3. Daftar Hadir 4. Lembar Observasi 5. Lembar Notulensi 6. Lembar Evaluasi |
| PROSEDUR | <p>Teknik “<i>gratitude visit</i>” (10menit) Pada sesi ini siswa diajak untuk mengingat nama seseorang. Orang tersebut adalah orang yang telah berjasa dalam kehidupan siswa dan belum ada kesempatan untuk memberi ucapan terimakasih baik secara langsung maupun tidak langsung. Siswa diminta untuk mengingat kebaikan atau jasa orang tersebut di masa lalu dan merencanakan sebuah kunjungan atau silaturahmi untuk mengungkapkan rasa terima kasih atas kebaikannya di masa lalu.</p> <p>Pemberian tugas (5 menit) Tugas diberikan kepada siswa untuk melakukan kunjungan kepada orang yang telah berjasa dalam kehidupan siswa dan belum ada kesempatan untuk memberi ucapan terimakasih.</p> <p>Penutup (5menit) Fasilitatormengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan, fasilitator mengakhiri sesi pelatihan dengan memberi salam dan menjadwalkan sesi selanjutnya.</p> |
| EVALUASI | Terlaksananya sesi keempat dan kelima yang merupakan sesi terakhir dalam tahap pelatihan kebersyukuran dengan perbuatan yaitu “ <i>gratitude letter</i> ” dan “ <i>gratitude visit</i> ”. Kemudian sesi diakhiri dengan pemberian tugas pada siswa untuk dilaporkan pada sesi selanjutnya. |

| | |
|--|---|
| POS PELATIHAN | Modul Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi <i>Test Anxiety</i> Siswa Sekolah Dasar |
| Durasi (1 x 60 menit) | |
| EVALUASI & POSTEST | |
| <p>PENGANTAR</p> <p>Pada sesi inifasilitatordan siswa bertemu kembali pada saat sesi-sesi dalam pelatihan telah tuntas dilaksanakan. Pada pos pelatihan ini siswa kembali diminta untuk mengisi <i>posttest</i> untuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran. Siswa juga diminta untuk mengisi lembar evaluasi tentang pelaksanaan pelatihan kebersyukuran yang telah diberikan.</p> | |
| <p>TUJUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengisian <i>post-test</i> skala kecemasan menghadapi ujian sekolah | |

| | |
|--|--|
| 2. Pengisian evaluasi pelatihan kebersyukuran | |
| MATERI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan 2. Pengisian <i>posttest</i> 3. Pengisian lembar evaluasi 4. Penutup |
| WAKTU | 60 menit |
| ALAT DAN BAHAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Alat Tulis 2. Kamera 3. Daftar Hadir 4. Lembar <i>Post-test</i> 5. Lembar Observasi 6. Lembar Notulensi 7. Lembar Evaluasi |
| PROSEDUR | <p>Pembukaan (10 menit) Fasilitator mengucapkan salam, mengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan serta menanyakan kabar siswa.</p> <p>Pengisian <i>posttest</i> (25menit) Fasilitatormembagikan lembar<i>posttest</i>kepada siswa untuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian,</p> <p>Pengisian lembar evaluasi(10 menit) Fasilitatormembagikan lembarevaluasipelaksanaan kegiatan pelatihan kebersyukuran yang telah diikuti oleh siswa.</p> <p>Penutup (15 menit) Fasilitatormengucapkan terimakasih atas waktu yang diberikan serta mengucapkan salam,.</p> |
| EVALUASI | Terlaksana pengisian <i>posttest</i> untuk mengukur tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian setelah siswa mendapatkan perlakuan pelatihan kebersyukuran (<i>gratitude</i>). |

J. Daftar pustaka

- Allen, E. (2017). *Exploring Expressive Writing to Reduce Test Anxiety on an Introductory Psychology Exam* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Ayuningtyas, R. (2009). Studi deskriptif kecemasan siswa kelas 6 sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir sekolah berstandar nasional (UASBN). *Skripsi*. Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Bathla, M., Singh, M., Kulhara, P., Chandna, S. & Aneja, J. (2015). Evaluation of anxiety, depression and suicidal intent in undergraduate dental students: A cross-sectional study. *Contemporary Clinical Dentistry*, 6(2), 215–222. <http://doi.org/10.4103/0976-237X.156050>

- Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The Effectiveness of Daily Mindful Breathing Practices on Test Anxiety of Students. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0164822>
- Firmantyo, T. & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 1 (1), 1-11.
- Gerwing, G., Rash, J., Gerwing A., Bramble, B. & Landine, J (2015). Perceptions and Incidence of test anxiety. *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 6(3), Article 3.
- Horowitz, R. (2017). *Group counseling curriculum to address test anxiety for middle and high school students* (Doctoral dissertation, California State University, Northridge).
- Mukhlis, H. & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, Vol 1 (3), 203-215.
- Nepon, J., Belik, S. L., Bolton, J. & Sareen, J. (2010). The Relationship Between Anxiety Disorders and Suicide Attempts: Findings from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Depression and Anxiety*, 27(9), 791–798. <http://doi.org/10.1002/da.20674>
- Prabowo, A. & Yuniardi, M. S. (2017). Pengaruh group positive psychotherapy terhadap psychological wellbeing mahasiswa. *Research report*.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2017). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah. *Jurnal Insight*, vol 5, 36-42.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkin, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom intervention. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <http://dx.doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Suardana, A. A. P. C. P. & Simarmata, N. (2013). Hubungan antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas Vi di sekolah dasar di Denpasar menjelang ujian nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, (1), 203-212.
- Widyartini, N. W. E. & Diniarti, N. K. S. (2016). Tingkat ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. *Jurnal Medika*, Vol 5 (6), pp 1-6.
- Yeo, L. S., Goh, V. G. & Liem, G. A. D. (2016). School-based intervention for test anxiety. *In Child & Youth Care Forum*, Vol. 45(1), pp. 1-17. Springer US. doi:10.1007/s10566-015-9314-1
- Yudhani, E., Suharti, V., Adya, A., Utami, A. S. (2017). Efektivitas membaca dan mentadabburi al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian sekolah. *Jurnal Psikoislamedia*, Vol 2(1), 23-31. ISSN: 2548-4044.

11. SURAT KETERANGAN PENELITIAN





MAJLIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN CABANG MUHAMMADIYAH WATUKEBO
MADRASAH IBTIDAIYAH MUHAMMADIYAH 2 PONTANG
AKREDITASI A

Alamat : Jl. Brawijaya Gg II No. 97 Pontang - Ambulu - Jember telp. 0336 881111

SURAT KETERANGAN

Nomor : 065/IV.4 AU/A/2018

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Madrasah,

Nama : SAMRODI, S.Pd.
Alamat : Andongsari, Ambulu
Jabatan : Kepala Madrasah

Menerangkan bahwa,

Nama : Novi Anisa Hidayati
Jenis kelamin : Perempuan
NIM : 201410230311235
Fakultas : Psikologi
No HP : 082301010229
Alamat : Jl. Raya Tlogomas Gg. 15 C No. 7 D Malang
Waktu Penelitian : Senin, 15 Januari 2018 – Selasa, 30 Januari 2018

Telah melaksanakan Penelitian dalam rangka menyusun Skripsi Sarjana Strata 1 (S.1) di MI Muhammadiyah 2 Pontang Ambulu Jember dengan judul : **Pelatihan Kebersyukuran untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Sekolah Dasar**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pontang, 30 Januari 2018

Kepala Madrasah



Samrodi, S.Pd.
NIP. -



12. DOKUMENTASI







